

HALEINE FRAÎCHE

CONFIANCE • BIEN-ÊTRE • FRAÎCHEUR

Une bonne hygiène, des choix sains et des gestes quotidiens pour une haleine fraîche toute la journée.



LES PRINCIPALES CAUSES D'UNE MAUVAISE HALEINE



MAUVAISE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

Plaque dentaire, bactéries, résidus alimentaires, langue chargée.



ALIMENTATION

Ail, oignon, épices, certains aliments peuvent laisser des odeurs.



BOUCHE SÈCHE

Manque d'hydratation, respiration buccale, certains médicaments.



BOISSONS & STIMULANTS

Café, alcool, tabac peuvent causer une haleine désagréable.



PROBLÈMES DE SANTÉ

Reflux gastrique, infections, carences, troubles digestifs...

MA ROUTINE QUOTIDIENNE



Je me brosse les dents 2 fois par jour



Je nettoie ma langue chaque jour



J'utilise du fil dentaire 1 fois par jour



J'utilise un bain de bouche adapté



Je bois suffisamment d'eau chaque jour



Je mange des aliments frais et équilibrés



Je mastique du chewing-gum sans sucre ou de la menthe



Je consulte régulièrement mon dentiste

LES BONS RÉFLEXES



Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour éviter la bouche sèche.



Manger des aliments croquants (pomme, carotte, céleri) qui nettoient naturellement les dents.



Éviter le tabac et limiter l'alcool, le café et les boissons sucrées.



Privilégier les produits sans alcool pour ne pas assécher la bouche.



Nettoyer sa langue avec un gratte-langue ou une brosse à dents souple.



Changer de brosse à dents tous les 2 à 3 mois.



Consulter un professionnel en cas de mauvaise haleine persistante.

ALIMENTS & PLANTES AMIES

À PRIVILÉGIER

- Persil
- Menthe
- Basilic
- Thé vert
- Citron
- Pomme
- Carotte
- Yaourt nature

À LIMITER

- Ail, oignon
- Café en excès
- Alcool
- Tabac
- Aliments très épicés



SUIVI & PROGRÈS

HABITUDE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
BROSSAGE 2X/JOUR	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
NETTOYAGE LANGUE	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
FIL DENTAIRE	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
BAIN DE BOUCHE	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
BOIRE DE L'EAU	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
ALIMENTATION SAIN	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
CONSULTER DENTISTE	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥

NOTES :



NOTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....



RAPPELS

- ♥ Ma santé commence par ma bouche.
- ♥ Une haleine fraîche reflète une bonne hygiène et un corps en santé.
- ♥ Les petits gestes quotidiens font une grande différence.
- ♥ Je prends soin de moi, chaque jour.

Fraîcheur, confiance, bien-être ! ♥