

French

**Des changements positifs pour la santé buccale...
des changements positifs pour la vie.
POSITIVE CHANGES FOR ORAL HEALTH .. – POSITIVE CHANGES FOR LIFE**

Les informations dentaires de *Calgary Health Region* – Téléphone 403-228-3384

L'hygiène dentaire et buccale est importante pour votre santé en général et votre bien-être en particulier. Avoir une bouche saine peut incroyablement influencer votre qualité de vie et ce pendant toute votre vie. Des recherches ont montré que de mauvais soins buccaux et un taux élevé de maladies dentaires, telles les maladies des gencives, sont liés à des risques accrus de diabètes, de maladies cardiaques, respiratoires, d'accident vasculaire cérébral, de naissances prématurées et de faible poids de naissance. Les enfants ayant beaucoup de caries peuvent compromettre leur nutrition, leur estime de soi et leur développement.

Les maladies dentaires sont évitables et des soins dentaires réguliers peuvent vous aider à garder des dents saines tout au long de votre vie. Eviter les problèmes est le meilleur moyen de garder une bouche saine. Parce que les maladies dentaires sont associées à beaucoup d'autres maladies, les soins dentaires préventifs représentent un facteur important de la santé et du bien-être.

**Les soins dentaires sont importants
(Dental Care Matters)**

**L'aide à votre disposition
(Help That Is Available To You)**

Les soins dentaires peuvent être coûteux. Certains cabinets dentaires envoient votre facture directement à votre assurance ou offrent des options de paiements pour les coûts qui ne sont pas couverts par votre assurance complémentaire. Demandez à votre dentiste quelles sont vos options de paiement.

**Les cliniques dentaires de *Calgary Health Region*
(Calgary Health Region Dental Clinics)**



Calgary Health Region possède trois cliniques dentaires qui offrent des tarifs réduits pour les soins dentaires des familles présentant des besoins financiers et qui n'ont pas accès à une assurance couvrant les frais dentaires. Les individus doivent habiter dans l'espace de *Calgary Health Region* pour en bénéficier. Les traitements proposés par ces cliniques comprennent les contrôles, les radios, les détartrages, le fluorure, le plâtrage, le plombage, l'extraction, certains canaux radiculaires et dispositifs de maintien d'espace. Pour plus d'information sur les **cliniques dentaires de *Calgary Health Region***, veuillez contacter le 403-228-3384.

Les prestations pour la santé des enfants en Alberta **(Alberta Child Health Benefit)**

Le gouvernement Albertain a mis en place des programmes comme les **prestations pour la santé des enfants en Alberta** pour aider les familles aux revenus limités à payer les factures de soins. Ce régime de prestations paie les services de soins, comprenant les soins dentaires, les lunettes de vue, les médicaments sur ordonnance, les services d'ambulance et les fournitures pour les diabétiques. L'enregistrement pour un tel programme n'est pas payant et les enfants âgés de moins de 19 ans qui vivent à la maison sont admissibles. Pour plus d'informations veuillez contacter le 1-877-469-5437 sans-frais.

LES CHOSES SIMPLES QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR GARDER UNE BONNE SANTE BUCCALE **(Simple Things You Can Do To Keep Your Mouth Healthy)**

Vous pouvez faire plusieurs choses pour garder vos dents et votre bouche saines. L'association dentaire Canadienne recommande cinq étapes pour une bonne santé buccale :

- 1- **Consultez votre dentiste régulièrement**
Des contrôles et des nettoyages réguliers représentent le meilleur moyen de prévenir les maladies et peuvent stopper les petits problèmes avant qu'ils n'empirent.
- 2- **Ayez une bonne hygiène buccale**
Brossez-vous les dents et la langue au moins deux fois par jour avec une brosse à poils souples et du dentifrice fluoré. Utilisez un fil dentaire au moins une fois par jour pour enlever la plaque de tartre entre les dents là où les caries et les problèmes de gencives interviennent souvent.
- 3- **Mangez équilibré**
Évitez les aliments qui contiennent du sucre ajouté, cela contribue à l'apparition des caries dentaires. Certaines habitudes, comme le fait de boire des boissons sucrées ou de sucer des bonbons à la menthe au cours de la journée, exposent vos dents à certains risques.
- 4- **Contrôlez votre bouche régulièrement**
Si une partie de votre bouche vous préoccupe, ou si vous notez un changement dans votre bouche, prenez un rendez-vous avec votre dentiste immédiatement. Une détection précoce de maladie des gencives ou de cancer de la bouche est extrêmement importante.
- 5- **Ne chiquez pas et ne fumez pas de tabac**
Fumer ou chiquer du tabac est dangereux pour votre santé en général. Le tabac peut tâcher vos dents et vous donner une mauvaise haleine. L'usage du tabac est une des causes majeures de la perte des dents et est associé avec un risque accru lié à plusieurs cancers.

Calgary Health Region s'engage à améliorer l'accès aux soins dentaires pour les gens résidants à Calgary. Pour trouver les cliniques dentaires de votre région consulter les pages jaunes ou appeler Info santé au numéro sans frais 1-866-408-LINK (5465)