



Votre laissez-passer pour...



Ontario

Une bouche *en santé*
Un corps *en santé*

Table des matières

Introduction	3
Le tabac et votre bouche	4
Cesser d'utiliser le tabac	5
Le sexe oral	6
Les perçages et tatouages buccaux	7
Les soins de la bouche après un perçage ou un tatouage buccal	8
Les « grilles dentaires »	9
Les troubles de l'alimentation	10
La « bouche de meth »	11
Les effets de la « bouche de meth » sur vos dents	12
L'herpès	13
Les ulcérations aphteuses (aphtes)	14
La gingivite	15
Les signes de la parodontopathie	16
Le traitement de la parodontopathie	17
La carie dentaire	18
Les traitements de blanchiment	19
Les appareils orthodontiques	20
Les dents de sagesse	21
La dépression, le stress et l'anxiété	22
Le serrement des dents/bruxisme	23
Les protège-dents	24
Prendre soin de vos dentiers	25
L'utilisation de la brosse à dents, de la soie dentaire et du rince-bouche	26
Ressources sur la santé dentaire	27

Introduction

Votre bouche est la porte d'entrée de votre corps. Une personne ne peut être réellement en santé si sa bouche ne l'est pas. La santé de votre bouche est influencée par ce que vous mangez et ce que vous buvez, par le soin que vous accordez à l'entretien de vos dents, ainsi que par certaines de vos habitudes.

Les affections buccales telles que la carie et la maladie des gencives sont chroniques et se complexifient avec le temps. Elles peuvent nuire à votre capacité de vous alimenter et de parler, et même altérer votre apparence. Les affections buccales peuvent être évitées.

Rappelez-vous : une bouche en santé est signe d'un corps en santé.



Le tabac et votre bouche

Toutes les formes de produits du tabac sont nocives pour votre santé, incluant la cigarette, le cigarillo, le tabac à chiquer et la marijuana.



L'utilisation du tabac...

- **peut** causer le cancer ainsi que des maladies cardiaques et pulmonaires,
- **peut** causer le cancer de la bouche, des lèvres et de la gorge,
- **peut** augmenter le risque de développer des maladies des gencives,
- **tache** vos dents et cause la mauvaise haleine,
- **ne vous aide pas** à perdre du poids.

Le tabac à chiquer...

- n'est **pas** un substitut sans danger à la cigarette,
- **contient plus de 3 000 produits chimiques**, dont 28 sont cancérigènes,
- contient **trois fois** la quantité de nicotine qu'on retrouve dans les cigarettes.

*Cesser d'utiliser le tabac...
demandez de l'aide pour y arriver*

Un ancien utilisateur du tabac à chiquer a perdu sa mâchoire à la suite d'un cancer de la bouche.

Beaucoup de jeunes fumeurs ont déjà cessé de fumer.

Difficile ? **Oui !**
Impossible ? **Non !**



Assistance en ligne

- vie100fumer.ca
- quitnet.com (en anglais seulement)
- teleassistancepourfumeurs.ca
- vivezsansfume.ca
- SanteOntario.com

Assistance téléphonique

- Service d'assistance téléphonique aux fumeurs
1-877-513-5333

Les produits du tabac créent une **très forte** dépendance. Obtenez de l'aide auprès d'un groupe antitabac, d'un(e) professeur(e), d'un médecin ou de votre centre de santé publique.

Cesser d'utiliser le tabac... demandez de l'aide pour y arriver

Le sexe oral

- Les relations sexuelles orales non protégées vous exposent à des maladies transmissibles sexuellement.
- Le PVH (papillomavirus humain), la chlamydia, la gonorrhée, l'herpès, l'hépatite et le VIH peuvent tous être transmis par les relations sexuelles orales.
- On soupçonne maintenant plusieurs souches du PVH de causer autant de cancers du pharynx que le tabac et l'alcool.
- Pratiquer le sexe sans risque, notamment en utilisant un condom, peut réduire les risques de contracter le PVH et d'autres maladies transmissibles sexuellement.
- Condoms et digues dentaires sont disponibles à votre centre de santé publique.
- Le ministère de la Santé et des Soins de longue durée offre la vaccination contre le PVH aux jeunes femmes de la 8^e année par l'entremise d'un programme de vaccination en milieu scolaire géré par des infirmières de la santé publique. Consultez votre médecin ou votre centre de santé publique pour obtenir de plus amples renseignements.



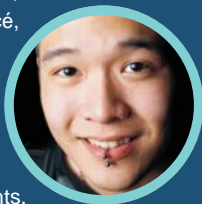
Les percages et tatouages buccaux

Les percages buccaux sont devenus une forme populaire d'expression de la personnalité. Vous devez savoir que le percage de la langue, des joues et des lèvres peut avoir des conséquences douloureuses et parfois même fatales.



Plusieurs risques sont associés aux percages buccaux, dont...

- les maladies transmises par le sang telles que **l'hépatite B** ou **C**, et le **VIH/sida**,
- les infections graves à l'endroit percé,
- le risque de s'étouffer avec le bijou,
- les réactions allergiques au métal,
- les blessures aux gencives,
- les dents ébréchées,
- de la difficulté à manger et à parler,
- une modification du goût des aliments.



Les tatouages buccaux

Le plus grand risque pour la santé associé aux tatouages buccaux est la transmission de **l'hépatite B** ou **C** et du **VIH/sida**.

Recourez toujours aux services d'un artiste professionnel qui travaille dans une boutique ou un atelier public. Il n'est **PAS** recommandé d'opter pour le percage ou le tatouage à domicile. Demandez à l'atelier si leurs locaux sont inspectés par le service de santé.

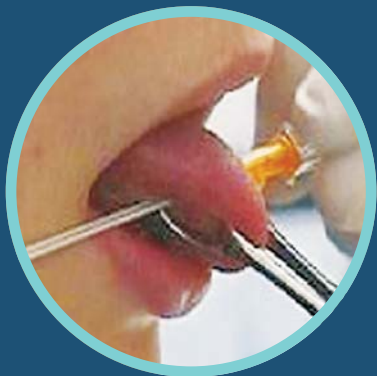
RAPPELEZ-VOUS : IL EST IMPORTANT DE VOUS RENSEIGNER. SOYEZ INTELLIGENT(E) !

Les percages et tatouages buccaux

Les soins de la bouche après un perçage ou un tatouage buccal

Les soins de la bouche après un perçage ou un tatouage buccal

- **Évitez** de consommer de l'aspirine, ainsi qu'une grande quantité de caféine ou de boissons alcoolisées (qui peuvent augmenter le saignement).
- **Évitez** les aliments et boissons épicés, salés, acides ou chauds (qui peuvent irriter l'endroit du perçage ou du tatouage).
- Mettez en pratique de bons soins d'hygiène buccale en utilisant une nouvelle brosse à dents aux poils souples.
- **Rincez** votre bouche avec de l'eau salée ou un rince-bouche sans alcool (mais pas plus de deux fois par jour).
- Ne jouez **pas** avec le bijou : ceci irritera l'endroit du perçage et pourrait ébrécher vos dents.
- **Évitez** les relations sexuelles orales jusqu'à ce que l'endroit du perçage ou du tatouage soit complètement guéri.
- **Évitez** de vous ronger les ongles et de mâcher de la gomme, des friandises, etc.
- **Cessez** de fumer ou d'utiliser des produits du tabac.



Les « grilles dentaires »

Une « grille » est une prothèse métallique décorative habituellement placée par-dessus les dents frontales supérieures. Ces « grilles » peuvent être amovibles ou cimentées aux dents. Comme dans le cas des perçages et des tatouages buccaux, certains risques sont associés à l'utilisation de ces « grilles dentaires ».



Soyez au fait des risques

- Des caries peuvent survenir autour des « grilles » mal ajustées.
- Les bactéries emprisonnées sous la « grille » peuvent causer la mauvaise haleine, la maladie des gencives et la perte osseuse.
- Le métal peut causer une réaction allergique.
- Vos dents pourraient être ébréchées à la suite du port d'une « grille ».

Soins dentaires

- ✓ Optez pour un modèle amovible.
- ✓ Enlevez vos « grilles » avant de manger ou de dormir.
- ✓ Nettoyez la « grille » quotidiennement avec une brosse à dents et de l'eau pour enlever la plaque et les restes d'aliments (n'utilisez pas de produit nettoyant pour bijoux).
- ✓ Brossez vos dents et utilisez la soie dentaire tous les jours.
- ✓ Faites nettoyer et examiner régulièrement vos dents par un dentiste.

Si vous songez à utiliser une « grille dentaire », parlez à votre professionnel(le) des soins dentaires pour comprendre les risques.

Les troubles de l'alimentation



Les personnes qui souffrent d'anorexie ou de boulimie peuvent éprouver des problèmes avec leurs dents. Les personnes aux prises avec ces troubles peuvent vomir très fréquemment, utiliser des laxatifs, manger avec excès ou cesser de manger.

Les troubles de l'alimentation

1. À la suite du vomissement auto-induit, les acides gastriques peuvent endommager les dents, qui peuvent ensuite nécessiter des traitements dentaires (traitements de canal, couronnes ou coiffes).
2. Boire des boissons gazeuses ou aux fruits, ainsi que des boissons isotoniques ou énergisantes peut accroître les risques de carie dentaire et d'érosion de l'émail des dents.
3. Les dents peuvent devenir sensibles aux boissons chaudes ou froides ou aux aliments sucrés.

Si vous souffrez de l'un ou l'autre de ces problèmes, consultez votre médecin de famille ou un(e) professionnel(le) des soins dentaires. Obtenez de l'aide auprès d'un membre de votre famille ou d'un(e) ami(e).



La « bouche de méth »

Les drogues illicites telles que la méthamphétamine et la cocaïne peuvent engendrer des problèmes de santé orale sérieux.

Un jeune de 17 ans avait besoin de dentiers pour remplacer ses dents soudainement décomposées.



Une femme dont les dents sont devenues des « petits chicots noirs », trop sensibles pour être brossées, et qui a fini par perdre toutes ses dents supérieures et six de ses dents inférieures... à la suite de l'utilisation de la méthamphétamine.

Méthamphétamine :

- La méthamphétamine peut engendrer des problèmes graves pour la santé.

Noms dans la rue :

Pinotte, meth, ice, speed, crank, quartz, crystal, chalk, white crunch, glass.

Ingrédients :

Vitriol, combustible à lanterne, produit de débouchage pour tuyaux, antigel, acides hydraulique et sulfurique, hydroxyde de sodium, phosphore rouge (extrémité rouge des allumettes).

- Ces ingrédients sont corrosifs et brûlent la peau, engendrant lésions et infections.

La « bouche de méth »

Les effets de la « bouche de méth » sur vos dents

Les dents peuvent prendre une coloration gris-brun, crochir et tomber.

Ceci peut se produire en l'espace de quelques mois !



La méthadone est parfois prescrite lors du traitement de la dépendance. La méthadone peut entraîner une sensation de « bouche sèche ». Ceci augmente vos risques d'avoir des caries. Si vous prenez de la méthadone, veillez à vous nettoyer les dents pour qu'elles soient bien propres, ne mangez pas d'aliments sucrés en guise de casse-croûte et buvez beaucoup d'eau pour aider à conserver votre bouche hydratée.

Les effets de la « bouche de méth » sur vos dents

L'herpès

L'herpès est une infection virale causée par le virus de l'herpès simplex. Il cause des cloques ou des lésions visant principalement la bouche et la région génitale. Une personne infectée le demeure pour le reste de ses jours. L'herpès se répand habituellement par contact direct avec les plaies.

Symptômes :

- Plaies buccales ou génitales : la personne commence par ressentir une sensation de brûlement ou de picotement avant que n'apparaissent des cloques douloureuses qui se transforment ensuite en lésions.
- Fièvre : fréquente durant la première manifestation.
- Symptômes pseudo-grippaux.
- Enflure des glandes lymphatiques dans la région du cou ou de l'aîne.
- Les lésions guérissent normalement dans les sept à 10 jours.

Prévention :

- **Évitez** tout contact avec une plaie ouverte.
- **Évitez** les rapports sexuels oraux, vaginaux ou anaux durant une manifestation.
- L'utilisation de condoms peut réduire le risque d'infection.
- Attendez jusqu'à ce que les lésions soient complètement guéries avant d'avoir des rapports sexuels.

**L'HERPÈS EST CONTAGIEUX !
NE PROPAGEZ PAS LE VIRUS !**

Traitement

- Consultez votre médecin.
- L'herpès ne peut **pas** être guéri, mais il peut être contrôlé.
- Les médicaments peuvent aider à prévenir les manifestations.

L'herpès

Les ulcérations aphteuses (aphtes)

- Les stomatites aphteuses sont de petits ulcères blancs entourés de rouge. Elles ne sont **pas contagieuses**.
- Elles se manifestent habituellement **dans** la bouche, sur les joues, la langue et les lèvres. Leur occurrence est **fréquente** et elles peuvent réapparaître. La cause est inconnue.
- Les stomatites aphteuses **devraient guérir dans les sept à 10 jours**, et les onguents topiques en vente libre et les analgésiques peuvent apporter un soulagement temporaire.
- Rincer la région touchée à **l'eau chaude salée** peut apporter un peu de soulagement.
- Évitez les aliments et les boissons acides et épicés (p. ex., tomates, oranges, etc.).
- Si vous souffrez **fréquemment** de lésions ou si elles apparaissent **en plus grand nombre** lors d'une manifestation, vous devriez consulter votre dentiste ou votre médecin.



La gingivite (maladie des gencives)

Plus de la moitié des jeunes adultes souffriront de la maladie des gencives. Cette maladie est la plus importante cause de perte des dents chez les adultes. Des recherches ont démontré un lien étroit entre la santé buccale et la santé générale.

- La **gingivite** est une inflammation des gencives.
- La **parodontite** est une forme plus avancée de maladie des gencives. Lorsqu'elle n'est pas traitée, elle conduit éventuellement à la perte des dents.

Les causes de la gingivite

La plaque, qui est composée d'aliments et de bactéries, doit être enlevée quotidiennement par le brossage et l'utilisation de la soie dentaire. Si la plaque n'est pas enlevée, elle durcit et forme le calcul (tartre), qui cause la maladie des gencives.

Les signes de la gingivite

- Saignement fréquent des gencives lors du brossage ou de l'utilisation de la soie dentaire.
- Des gencives rougies, enflées ou sensibles.

La gingivite (maladie des gencives)

Les signes de la parodontopathie

- Tout signe de l'apparition d'une séparation des gencives et des dents.
- Une mauvaise haleine persistante.
- Des dents permanentes douloureuses ou lâches.
- Des abcès (enflure de la gencive remplie de pus).
- Difficulté à manger et sensibilité accrue aux aliments chauds et froids.

Les signes de la parodontopathie



Le traitement de la parodontopathie

- La parodontopathie se traite facilement et est réversible.
- Visitez régulièrement votre dentiste pour faire nettoyer et examiner vos dents.
- Prenez de bonnes habitudes quotidiennes en matière d'hygiène dentaire (brossage et utilisation de la soie dentaire).
- La parodontopathie endommage les éléments de soutien des dents. Le traitement est par conséquent plus complexe et nécessite parfois une opération des gencives.
- Plusieurs autres facteurs contribuent à la parodontopathie, dont l'utilisation du tabac ou de l'alcool, le stress, une mauvaise alimentation, des maladies graves et les antécédents familiaux.
- Des recherches ont démontré un lien entre la parodontopathie et d'autres conditions systémiques telles que le diabète, les maladies cardiaques, les maladies pulmonaires, les bébés ayant un poids insuffisant à la naissance, l'arthrite rhumatoïde, l'obésité et l'ostéoporose.
- Il a été clairement démontré que la parodontopathie touchera directement votre diabète. Les personnes qui souffrent davantage de problèmes des gencives ont davantage de difficulté à maîtriser leur diabète.

La gingivite ulcéro-nécrotique

- Ceci est une maladie des gencives extrêmement douloureuse qui se caractérise par des gencives rouges, enflées et ulcéreuses.
- Elle cause une très mauvaise haleine.
- Cette maladie se manifeste chez les jeunes adultes qui sont stressés et qui négligent leur santé bucco-dentaire.
- Cette maladie est traitée avec des antibiotiques, des bains de bouche et un nettoyage professionnel.
- **Le traitement devrait commencer sans tarder.**

La carie dentaire

La carie, une maladie infectieuse causée par des bactéries, est la maladie chronique la plus fréquente chez les jeunes.

- Les caries surviennent lorsque le sucre se combine avec des bactéries dans la plaque et produit un acide qui attaque les dents.
- Les caries doivent être réparées et les traitements coûtent cher.
- Si les caries ne sont pas réparées, les dents peuvent éventuellement se briser, s'infecter et devenir douloureuses.
- Les caries **peuvent être évitées**.
- Les dents qui ne sont pas nettoyées au moins une fois par jour (par le brossage et l'utilisation de la soie dentaire) risquent de carier.



Les traitements de blanchiment

Les dents peuvent avoir différentes colorations. Toutes sont aussi jolies les unes que les autres, mais certaines personnes aimeraient que leurs dents soient plus blanches. Plusieurs produits sont disponibles pour blanchir vos dents naturelles.

Le blanchiment ne changera pas la couleur des plombages, des couronnes ou des dentiers. Certains produits ne sont pas efficaces, mais le blanchiment est le traitement qui donne les meilleurs résultats.



Les options

- Les gouttières de blanchiment faites sur mesure par un cabinet dentaire permettront d'obtenir des résultats en une à deux semaines.
- D'autres types de traitements de blanchiment professionnel donnent des résultats en deux à trois heures.
- Les bandes de blanchiment pour utilisation à la maison donnent des résultats variés.
- Les dentifrices, la gomme à mâcher et les rince-bouches avec agents de blanchiment ne sont habituellement pas efficaces lorsqu'ils sont utilisés seuls.

Les risques

- Sensibilité des dents.
- Irritation, rougeur, sensation de brûlement au niveau des gencives.

Demandez conseil à votre professionnel(le) des soins dentaires pour savoir quel produit de blanchiment est le mieux adapté à vos besoins. Les résultats varieront selon la couleur naturelle de vos dents, la quantité et l'intensité des taches (thé, café et tabac) et la concentration de l'agent de blanchiment.

Les appareils orthodontiques

- Il est plus difficile de bien nettoyer et de garder bien propres les dents qui ne sont pas bien ajustées, et elles peuvent de plus poser des problèmes lorsque vient le temps de sourire, de parler et de manger.
- Plusieurs préadolescents et jeunes adultes utilisent des appareils orthodontiques pour corriger divers problèmes tels que des dents en biais ou un mauvais alignement des dents et des mâchoires.
- Un dentiste ou un orthodontiste peut évaluer si vous avez besoin d'appareils orthodontiques.



L'entretien de votre appareil orthodontique

- Suivez les indications de votre orthodontiste.
- Faites-vous examiner et nettoyer **régulièrement** les dents à une clinique dentaire.
- Brossez-vous les dents après **chaque** repas, en nettoyant bien autour des verrous.
- Utilisez la soie dentaire au moins **une fois par jour**.
- **Évitez** les aliments durs, croquants, collants et qui contiennent beaucoup de sucre.
- **CESSEZ DE CONSOMMER DES BOISSONS GAZEUSES (et autres boissons sucrées).**
- **Ne mordez pas** crayons, stylos ni ongles.
- **Et n'oubliez pas :** les appareils orthodontiques ne fonctionnent que si vous les portez.



Les dents de sagesse

Les dents de sagesse (troisièmes molaires) sont les dernières dents permanentes à faire leur apparition dans la bouche.

Plusieurs personnes n'ont pas assez d'espace dans leur bouche pour les dents de sagesse.

- Elles sortent habituellement vers l'âge de 16 à 20 ans.
- Les dents de sagesse peuvent pousser en biais, sortir seulement partiellement ou rester prises sous l'os et les gencives (molaires incluses).
- Les dents de sagesse ne poussent tout simplement pas chez certaines personnes.
- Votre dentiste pourrait recommander de les enlever parce qu'elles peuvent causer des infections ou des douleurs, ou endommager d'autres dents.



Les dents de sagesse

La dépression, l'anxiété et le stress

- Le stress peut avoir une très mauvaise influence sur votre bouche.
- Des recherches ont démontré un lien étroit entre les maladies des gencives et la dépression, l'anxiété et le stress.
- Les mauvaises habitudes telles que la consommation de tabac, d'alcool ou de drogues augmentent souvent en situation de stress, tandis que l'hygiène bucco-dentaire peut perdre de son importance.
- Les maladies des gencives non traitées peuvent conduire à des pertes osseuses et éventuellement à la perte de dents.

La dépression, l'anxiété et le stress



Le serrement des dents/bruxisme

Le serrement se produit lorsque vous maintenez vos dents supérieures et inférieures pressées fermement les unes contre les autres. Le bruxisme est le fait de grincer des dents. Ces deux problèmes se manifestent souvent la nuit. Ces mauvaises habitudes mettent de la pression sur les dents, les muscles et les structures qui entourent la mâchoire.

- **Serrement et bruxisme** peuvent engendrer des maux de tête et d'oreilles, des dommages aux dents et aux gencives, ainsi que des problèmes de l'articulation temporo-mandibulaire. L'anxiété, le stress et la tension sont quelques-uns des éléments déclencheurs du serrement et du bruxisme.
- Dans certains cas, **le serrement peut être le fait d'une complication d'autres problèmes médicaux** tels que la maladie de Parkinson, ou des effets secondaires de la prise de médicaments.
- Consultez votre dentiste pour obtenir des **conseils** à ce sujet. Il pourrait recommander l'utilisation d'une plaque d'occlusion en acrylique pour aider à contrôler ces habitudes.

Pour pallier les symptômes du serrement et du bruxisme, **trouvez des manières saines de soulager le stress**, en développant de saines habitudes en matière d'exercice et d'alimentation, et en conservant une disposition d'esprit positive.



Le serrement des dents/bruxisme

Les protège-dents



Un protège-dents est un appareil en plastique qui se porte dans la bouche pour aider à prévenir les blessures aux dents, aux lèvres, aux joues, à la langue, aux mâchoires et à la tête.

- Il existe trois types de protège-dents :
- Le protège-dents « sur mesure » est le plus dispendieux, mais il offre le meilleur ajustement.
- Le protège-dents « à bouillir et à mordre » est relativement peu dispendieux et il offre un ajustement raisonnable.
- Le protège-dents « commercial » est préfabriqué ; c'est le moins cher et il offre un piètre ajustement.
- Les protège-dents devraient être portés pour la pratique de plusieurs activités sportives, et ils sont essentiels pour tout sport de contact.
- Conservez votre protège-dents bien propre en le rinçant avec du savon et de l'eau ou un rince-bouche après chaque utilisation, puis laissez-le sécher à l'air.
- Rangez votre protège-dents dans un contenant en plastique perforé pour éviter de l'endommager.



Prendre soin de vos dentiers

Vous pouvez perdre vos dents à la suite de caries, de maladies des gencives ou de blessures. Le dentier est l'un des choix possibles pour remplacer les dents perdues. Il en existe de deux types : la prothèse partielle et la prothèse totale. Comme c'est le cas pour vos dents, vous devez prendre bien soin de vos dentiers.



- Enlevez votre prothèse partielle ou totale la nuit. Vos gencives ont besoin de respirer.
- À l'aide d'une brosse à dents ou d'une brosse pour dentier et de dentifrice, nettoyez bien toutes les surfaces du dentier, en particulier les crochets en métal des prothèses partielles. Assurez-vous qu'il n'y reste ni plaque ni aliments puis rincez-le à l'eau tiède. Tenez-le fermement, parce que les dentiers peuvent se briser s'ils tombent.
- Rangez votre dentier propre dans un contenant d'eau fraîche.
- Pour déloger les taches et les dépôts de tartre coriaces, essayez de laisser le dentier tremper dans une solution d'eau et de vinaigre (une cuillère à thé de vinaigre dans une tasse d'eau) durant 30 minutes. Sortez le dentier après 30 minutes, puis brossez-le et rincez-le. Il n'est pas nécessaire d'utiliser des comprimés pour dentier en vente libre lorsque vous faites tremper votre dentier pour la nuit.

Prendre soin de vos dentiers

L'utilisation de la brosse à dents, de la soie dentaire et du rince-bouche

L'utilisation de la brosse à dents, de la soie dentaire et du rince-bouche

- Chaque jour, une pellicule collante qu'on appelle la plaque se forme sur les dents.
- La plaque (bactéries et aliments) doit être enlevée tous les jours.
- Brossez-vous les dents et utilisez la soie dentaire tous les jours, en particulier avant d'aller au lit.
- Utilisez une brosse à dents aux poils souples (manuelle ou électrique).
- Rappelez-vous : des gencives en santé ne saignent pas.
- Le rince-bouche rafraîchira temporairement votre haleine, mais il ne remplace pas l'utilisation de la brosse à dents et de la soie dentaire.



Ressources sur la santé dentaire

L'Association dentaire canadienne
cda-adc.ca

L'Association canadienne des hygiénistes dentaires
cdha.ca

Saine Alimentation Ontario
ontario.ca/sainealimentation

Santé Ontario
SanteOntario.com

Bien s'alimenter avec le Guide alimentaire canadien
santecanada.gc.ca

Santé Canada
hc-sc.gc.ca

U.S. Centers for Disease Control and Prevention
(en anglais uniquement)
cdc.gov

Numéros de téléphone importants

Dentiste :

Nom : _____

Numéro : _____

Médecin de famille :

Nom : _____

Numéro : _____

Ligne-info Télésanté Ontario : **1-866-797-0000**

Centre antipoison : **1-800-268-9017**

Ligne-info ServiceOntario **1-866-532-3161**

Heures d'ouverture : de 8 h 30 à 17 h.

Saine Alimentation Ontario **1-877-510-510-2**

Le service Saine Alimentation Ontario est offert dans plus de 110 langues.

Heures d'ouverture : les lundi, mercredi et vendredi entre 9 h et 17 h,
et les mardi et jeudi entre 9 h et 21 h.

Nous adressons nos remerciements spéciaux au service de la santé de la région de Durham et à la division de la santé dentaire, qui nous ont permis de réimprimer du matériel déjà publié. Nous apprécions leur collaboration, qui a permis la création de cette publication.

