



MASLOV ORAL HEALTH INITIATIVE

Healthy Teeth, Healthy Smiles

Simple oral health tips for families receiving our smile care kits

1 Why brush your teeth twice a day?

- Brushing removes plaque, food, and bacteria.
 - It helps prevent cavities and gum problems.
 - It keeps your breath fresher.
 - It helps keep your teeth strong and healthy.
-

2 How to brush well

- Brush in the morning and before bed.
 - Brush for 2 minutes each time.
 - Use a soft toothbrush and fluoride toothpaste.
 - Brush the front, back, and chewing surfaces of every tooth.
 - Replace your toothbrush about every 3 months, or sooner if the bristles are bent.
-

3 Why oral health matters

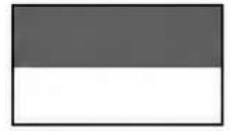
A healthy mouth helps you eat, speak, and smile with confidence. Good oral care can prevent pain, infection, and expensive dental problems later on. Small daily habits can make a big difference.

4 About our organization

The Maslov Oral Health Initiative is a student-led outreach project that shares simple oral health education and care kits to support families in Canada and Ukraine.

Learn more: maslovororalhealth.com

This handout is for education only and does not replace professional dental advice.



MASLOV ORAL HEALTH INITIATIVE

Des dents en santé, de beaux sourires

Conseils simples de santé bucco-dentaire pour les familles qui reçoivent nos trousse de soins

1 Pourquoi se brosser les dents deux fois par jour?

- Le brossage enlève la plaque, les restes de nourriture et les bactéries.
 - Il aide à prévenir les caries et les problèmes de gencives.
 - Il aide à garder une haleine plus fraîche.
 - Il aide à garder les dents fortes et en santé.
-

2 Comment bien se brosser les dents

- Brossez-vous les dents le matin et avant de dormir.
 - Brossez pendant 2 minutes chaque fois.
 - Utilisez une brosse à dents souple et un dentifrice au fluor.
 - Brossez l'avant, l'arrière et les surfaces de mastication de chaque dent.
 - Remplacez votre brosse à dents environ tous les 3 mois, ou plus tôt si les poils sont usés.
-

3 Pourquoi la santé bucco-dentaire est importante

Une bouche en santé vous aide à manger, parler et sourire avec confiance. De bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire peuvent prévenir la douleur, les infections et des problèmes dentaires plus coûteux plus tard. De petites habitudes quotidiennes peuvent faire une grande différence.

4 À propos de notre organisme

La Maslov Oral Health Initiative est un projet de sensibilisation dirigé par un étudiant qui offre de l'éducation simple en santé bucco-dentaire et des trousse de soins pour soutenir les familles au Canada et en Ukraine.

Pour en savoir plus : maslovororalhealth.com

Ce document est fourni à titre informatif seulement et ne remplace pas les conseils d'un professionnel dentaire.