

SANTÉ!

INVITATION ACTIVE D'AVRIL 2021

DÉFI DU MOIS : Course ou marche rapide sur 1 km

Respectez votre rythme et prenez des pauses au besoin.



Avril - Mois de la santé buccodentaire

L'occasion de nous rappeler l'importance
d'une bonne hygiène buccodentaire.

Il est important de se brosser les dents avec un dentifrice fluoré 2 fois par jour pendant 2 minutes et d'utiliser de la soie dentaire à tous les jours. Il est recommandé de visiter son hygiéniste ou son dentiste, 1 à 2 fois par an, pour garder sa bouche en santé, mais aussi pour contribuer à une meilleure santé globale.



Nation huronne-wendat
Direction Santé et Mieux-Être