

## Il y a toujours une bonne raison d'aimer ses dents

**1 Rester en bonne santé.**  
L'apparition de caries peut causer des douleurs ou des infections pouvant vous gêner dans vos activités quotidiennes.

**2 Conserver des dents saines**  
Une dent cariée non soignée continue de s'abîmer. Vérifier régulièrement que vos dents n'ont pas de caries permet de les garder en bon état tout au long de la vie.

**3 Pouvoir sourire à tout moment.**  
Dents jaunies, tartre et dépôts d'aliments entre les dents apparaissent lorsqu'on néglige le brossage des dents.

**4 Garder une haleine fraîche.**  
La mauvaise haleine est dans la plupart des cas causée par une mauvaise hygiène de la bouche.



## L'Assurance Maladie en ligne

### Sur [ameli.fr](https://ameli.fr) :

- ▶ **Renseignez-vous sur vos droits et vos démarches** pour vos soins dentaires selon votre situation.
- ▶ **Informez-vous avec l'annuaire santé** sur les tarifs, horaires, spécialités et localisation des chirurgiens-dentistes.
- ▶ **Connectez-vous à votre compte ameli**, votre espace personnel et retrouvez votre invitation M'T dents.
- ▶ **Accédez également à de l'information santé :** les gestes pour bien se brosser les dents, maux du quotidien, autres offres de prévention de l'Assurance Maladie.

Téléchargez gratuitement l'appli ameli



**Avec les rendez-vous gratuits**   
c'est plus facile de garder le sourire



## De bons réflexes dès maintenant pour des dents saines longtemps

### Les dents, c'est pour la vie!

En adoptant de bons réflexes au plus tôt, vous évitez des soins longs et coûteux plus tard :



#### Limiter les sucreries et les boissons sucrées.

L'acidité des sodas et le sucre fragilisent les dents en provoquant une destruction de l'émail. C'est la première étape de la carie.



#### Continuer à se laver les dents 2 fois par jour.

Effectuer au moins 2 brossages par jour, le matin et le soir, de la gencive vers la dent, pendant 2 minutes.



#### Changer sa brosse à dents tous les 3 mois.



**Les caries et les bactéries attaquent la nuit.** Il est important de se laver les dents avant de se coucher et de ne plus manger ensuite.

## Des rendez-vous à ne pas zapper!

**L'Assurance Maladie vous invite à des rendez-vous de prévention dentaire tous les 3 ans à 15, 18, 21 et 24 ans, âges parmi les plus exposés aux caries.**

C'est l'occasion de prendre l'habitude d'aller consulter régulièrement un chirurgien-dentiste.



#### Comment se passe le rendez-vous?

- Le chirurgien-dentiste examine vos dents et vos gencives.
- Il répond à vos questions et vous donne des conseils pour éviter les problèmes dentaires : brossage, hygiène alimentaire...



#### Et si des soins sont nécessaires?

- Si besoin, le chirurgien-dentiste effectue une radio de vos dents.
- Il peut réaliser un détartrage.
- Il peut aussi traiter une ou plusieurs caries ou les racines de vos dents.



## M'T dents, c'est 100% facile...

**Vous allez bientôt avoir 15, 18, 21 ou 24 ans?**



**1 mois avant votre anniversaire, vous recevez un courrier, vous invitant à prendre rendez-vous rapidement avec le chirurgien-dentiste de votre choix.**

## ...et c'est 100% offert!

**Les rendez-vous de prévention M'T dents et les soins nécessaires sont offerts :**

- ▶ **Sans avance de frais de votre part.** C'est l'Assurance Maladie qui règle directement l'examen au chirurgien-dentiste.
- ▶ **En cas de traitement des caries et des racines des dents,** c'est aussi l'Assurance Maladie qui règle directement au chirurgien-dentiste l'intégralité des frais.



**Les soins sont à réaliser dans les 9 mois qui suivent le rendez-vous.** L'orthodontie et les prothèses ne sont pas prises en charge dans ce cadre.