

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 :

- ▶ **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 **M'T
dents**
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 10 mois qui suivent le rendez-vous. L'orthodontie et les prothèses ne sont pas prises en charge dans ce cadre.