



- Mettez vos prothèses dentaires.
- Évitez les distractions (fermez télé, cellulaire, etc.).
- Évitez de parler en mangeant.



- S'il y a lieu, utilisez les aides techniques conseillées.
- Prenez de petites bouchées ou gorgées.
- Assurez-vous que la bouche est vide avant de recommencer.



Après le repas, **restez assis au moins 15 minutes**. Puis, nettoyez-vous la bouche, la langue et les dents.