

La Nouvelle année et ses 10 bonnes résolutions

PRESSE

www.ufsbd.fr

7 rue Mariotte - 75 017 PARIS
Tél. : 01.44.90.72.80
Fax : 01.44.90.96.73
ufsbd@ufsbd.fr - www.ufsbd.fr



C'est la nouvelle année !

L'UFSBD vous rappelle 10 bonnes résolutions pour une bonne santé bucco-dentaire

Les fêtes de fin d'année sont terminées et l'heure de la nouvelle année et celle des bonnes résolutions aussi, parmi celles-ci : **Pensez à votre santé bucco-dentaire !**

L'UFSBD vous rappelle celles à noter, sans tarder, dans votre agenda de rentrée :



- Téléphoner à son dentiste pour caler sa visite de contrôle annuelle pour soi-même et son conjoint : en duo c'est plus plaisant ! **L'UFSBD recommande une visite par an.**



- Ne pas oublier d'utiliser le bilan bucco-dentaire pour les femmes enceintes au 4^{ème} mois de grossesse. **L'Assurance Maladie a mis en place ce bilan gratuit**
- Penser à amener le petit dernier dès qu'il aura soufflé sa première bougie ! **L'UFSBD recommande la première visite chez le dentiste dès les 1 an de l'enfant.**



- Demander conseil à votre dentiste de famille si vous pensez qu'un rendez-vous chez l'orthodontiste pour votre enfant est nécessaire.
- Utiliser l'imprimé MT'Dents et prendre rendez-vous pour les enfants pour leur bilan bucco-dentaire.

Les recommandations UFSBD :

- 2 brossages par jour – matin en soir – pendant 2 minutes
- L'utilisation d'un dentifrice fluoré
- L'utilisation du Fil dentaire chaque soir
- Une visite au moins une fois par an chez le dentiste et dès l'âge d'un an
- Une alimentation variée et équilibrée



- Passer par le rayon hygiène pour voir les nouveautés d'hygiène bucco-dentaire : et pourquoi ne pas s'initier au fil dentaire, à compléter par un bain de bouche, pour terminer son geste quotidien d'hygiène. **L'UFSBD préconise le fil dentaire à passer entre chaque espace inter-dentaire après le brossage du soir.**



- Acheter une nouvelle brosse à dents. La vôtre a sûrement besoin d'être changée. **L'UFSBD recommande de changer de brosse à dents tous les 3 mois.**



- Prendre le temps de lire les étiquettes et choisir un dentifrice adapté à chaque personne du foyer suivant l'âge ou la pathologie dentaire. **L'UFSBD explique les recommandations de dosage en fluor selon votre âge dans ses fiches patients <http://www.ufsbd.fr/espace-public/fiches-patients/>**

- **Eviter le grignotage** : On a abusé des bons plats en décembre ... alors on limite les attaques acides sur les dents responsables des caries.
- Inscrire les enfants dans un club de sport – ou nous-même – sans oublier le protège-dents si le sport est à risque

**A vous de jouer,
pour une nouvelle année 2015 en pleine santé bucco-dentaire !**

L'UFSBD en quelques mots

Organisme officiel de la profession dentaire depuis 1966 et Centre Collaborateur OMS, l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire (UFSBD) représente les **38 000 chirurgiens-dentistes** qui agissent au quotidien pour la santé bucco-dentaire de tous les français, **au sein de leur cabinet.**

Grâce à la mobilisation de ses 15 000 membres, l'UFSBD se positionne également comme un véritable **acteur de santé publique en dehors du cabinet dentaire.** Son engagement sur le terrain, depuis bientôt 50 ans, auprès des populations les plus sensibles (jeunes enfants, adolescents, femmes enceintes, personnes âgées dépendantes, personnes en situation de handicap, personnes précaires...), en fait l'acteur principal de la promotion de la santé bucco-dentaire en France.

Nos Contacts :

Dr Christophe Lequart, Porte-Parole de l'UFSBD
Christine Lecointe - 01 44 90 72 84 - christinelecointe@ufsbd.fr