

## C'est la nouvelle année !

L'UFSBD vous rappelle les bonnes résolutions à tenir  
pour garder le sourire toute l'année !

L'heure de la nouvelle année et des bonnes résolutions a sonné, parmi ces dernières :  
**Pensez à votre santé bucco-dentaire !**

### 1 - Planifiez vos rendez-vous de contrôles



Pensez à téléphoner à votre dentiste pour caler votre **visite de contrôle annuelle** pour vous-même et votre conjoint ! Pensez aussi à amener le petit dernier, pour sa première visite, dès qu'il aura soufflé sa première bougie ! Si vous souffrez d'une **maladie chronique**, n'oubliez pas que **2 visites par an** s'imposent.

### 2 - Améliorez votre hygiène bucco-dentaire



Afin d'optimiser votre hygiène bucco-dentaire quotidienne, pensez à utiliser du **fil dentaire** et un **bain de bouche de prévention**. L'UFSBD préconise de passer le **fil dentaire** entre chaque espace inter-dentaire après le **brossage du soir**. Pensez à changer votre **brosse à dents** à chaque saison, et à choisir un **dentifrice au fluor adapté** pour chaque personne du foyer suivant son âge ou sa pathologie dentaire.

### 3 - Surveillez votre alimentation et évitez le grignotage



C'est décidé, on évite le grignotage et on limite ainsi les attaques acides responsables des caries. En plus des **2 brossages incontournables du matin et soir**, pendant 2 minutes, au cours de la journée, on se **rince la bouche à l'eau** ou on mâche pendant 20 mn au moins, un **chewing-gum sans sucres**, après chaque prise alimentaire.

**[SUIVEZ TOUTES NOS RECOMMANDATIONS EN CLIQUANT ICI](#)**

#### 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 membres, l'UFSBD se positionne également comme un véritable **acteur de santé publique en dehors du cabinet dentaire**, auprès des populations les plus sensibles (jeunes enfants, adolescents, femmes enceintes, personnes âgées dépendantes, personnes en situation de handicap, personnes précaires...).

7 rue Mariotte- 75017 PARIS  
Tél. : 01.44.90.72.80  
Fax : 01.44.90.96.73  
[ufsbd@ufsbd.fr](mailto:ufsbd@ufsbd.fr) - [www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr)



Contacts UFSBD

Christine LECOINTE au 01 44 90 72 84 - [christinelecointe@ufsbd.fr](mailto:christinelecointe@ufsbd.fr)-  
Dr Christophe LEQUART au 01 44 90 72 80