

COMMUNIQUE DE PRESSE



5 mars, Fête des grands-mères - 8 mars, Journée de la femme

L'UFSBD accompagne toutes les femmes, à tous les âges,
dans leur santé bucco-dentaire :
Alors, gardez le sourire !

A l'occasion de la **journée de la femme** et de la **fête des grands-mères**,
l'UFSBD rappelle quelques recommandations pour la santé bucco-dentaire de toutes les femmes !
Car à tous les âges des dangers les guettent :
enfants, adolescentes, femmes enceintes, mères, grand-mères : l'UFSBD leur fait garder le sourire !

... pour toutes les femmes !

Entre la famille, le travail, la maison... Beaucoup de femmes, ne prennent pas le temps de s'occuper d'elles. Pourtant, même si elles n'y prennent pas garde, leurs risques bucco-dentaires sont multiples...

- Ne négliger pas le **risque de caries** qui n'est pas réservé qu'aux enfants
- Attention aux repas pris sur le pouce et au **grignotage** pour faire face à une vie en accéléré, se limiter à 3 prises alimentaires par jour
- **Mangez sain et équilibré** : Evitez la consommation de produits et boissons sucrés
- Attention également au **risque érosif** ! Un émail dentaire fragilisé est irréversible alors adopter les bons gestes !
- Enfin, attention au risque de **maladies parodontales** qui peuvent conclure à terme à la perte des dents.



[Cliquez ici pour vivre les aventures bucco-dentaires de Valérie](#)



[Cliquez ici pour vivre les aventures bucco-dentaires de Jeanne](#)



... pour toutes les grands-mères !

Viellir en bonne santé est une réalité aujourd'hui mais le vieillissement s'accompagne de risques bucco-dentaires qui doivent être connus afin d'être évités. Il existe un risque de carie dû à la sélection alimentaire, car les récepteurs du goût des personnes âgées sont moins efficaces ce qui accentue :

- la **tendance à sucrer beaucoup** plus les aliments, à avoir envie de gâteaux et à préférer les aliments faciles à mâcher mais qui sont collants

Il faut rester attentif à garder une **alimentation saine**

L'avancée en âge, combinée avec la prise de certains médicaments, peuvent entraîner la diminution de la quantité et de la qualité de la salive, il faut donc :

- **boire fréquemment de l'eau**
- utiliser des **substituts salivaires** vendus en pharmacie si nécessaires
- faire des **bains de bouche fluorés** réguliers
- avoir toujours sur soi, des bonbons sans sucres pour **réactiver sa salivation**
- Attention à cet âge, la **gencive se rétracte**, ce qui fragilise la base des dents. Il faut donc continuer à se brosser les dents matin et soir.

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

ufsbdbd@ufsbdbd.fr - www.ufsbdbd.fr



Contacts UFSBD

Christine LECOINTE au 01 44 90 72 84 - christinelecointe@ufsbdbd.fr
Dr Christophe LEQUART au 01 44 90 72 80