

## LES RECOMMANDATIONS DE L'UFSBD À ADOPTER AU QUOTIDIEN POUR UNE BONNE SANTÉ DENTAIRE

Pour vous assurer une bonne santé bucco-dentaire tout au long de votre vie, rien ne vaut la mise en œuvre au quotidien des bons gestes d'hygiène.

L'UFSBD vous accompagne au travers de 5 recommandations fondamentales et incontournables complétées par deux recommandations complémentaires.

A vous de jouer maintenant... et n'hésitez pas à diffuser ces recommandations autour de vous : enfants, famille élargie, amis, collègues... !

### LES RECOMMANDATIONS DE L'UFSBD POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



**2 brossages** par jour  
**matin et soir**  
pendant **2 minutes**



L'utilisation d'un  
**dentifrice fluoré**



L'utilisation du **fil**  
**dentaire** ou de  
**brossettes** chaque **soir**



Une visite au moins **1 fois**  
**par an** chez le **dentiste**,  
et ce dès l'âge de 1 an



Une **alimentation**  
**variée** et **équilibrée**

### ET EN COMPLÉMENT



La mastication d'un  
**chewing-gum sans**  
**sucres** après chaque  
prise alimentaire



Le **bain de bouche**  
comme complément  
d'hygiène