



## **C'est bientôt la rentrée ! Alors à vos smartphones pour regarder la vidéo de LUCAS et avoir un sourire de tombeur !**

Les adolescents ne s'en doutent pas, mais **des risques bucco-dentaires planent** sur leur vie insouciantes alors même que leur sourire est leur meilleur allié pour leur vie future, tant professionnelle que personnelle. Pourtant la carie est totalement évitable s'ils adoptent de bons comportements d'hygiène de vie au quotidien.

Les adolescents vivent à « 100 à l'heure » entre les cours, les loisirs, les sorties et les jeux vidéo... et ne prennent pas le temps d'avoir une bonne hygiène bucco-dentaire.

Voici quelques astuces faciles à adopter :

- **Limiter la consommation de sucreries (bonbons/chocolat) et surtout rien avant le coucher !**
- **Limiter le grignotage en s'en tenant à 4 prises alimentaires par jour, et mâcher un chewing-gum sans sucres après chaque prise alimentaire au cours de la journée.**
- **Faire attention aux sucres cachés, comme par exemple, dans les chips et les crackers**
- **Limiter la consommation de sodas et utiliser une paille pour limiter le contact avec les dents**
- **Programmer une visite annuelle de contrôle chez le dentiste même si tout va bien**

**Et surtout adopter une hygiène bucco-dentaire rigoureuse au quotidien :** Se brosser les dents 2 fois par jour pendant 2 minutes avec un dentifrice fluoré sans oublier de passer le fil dentaire dans tous les espaces inter-dentaires.

**Lucas attend tous les adolescents sur la chaîne Youtube UFSBD pour leur expliquer comment déjouer leurs risques bucco-dentaires**

**[Cliquez ici pour regarder la vidéo, sur la photo de Lucas ou Scannez le QRcode](#)**



### **A propos de l'UFSBD :**

**Organisme officiel de la profession dentaire depuis 1966** et Centre Collaborateur de l'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 plus de 50 ans, auprès des populations les plus sensibles (jeunes enfants, adolescents, femmes enceintes, personnes âgées dépendantes, personne en situation de handicap, personnes précaires...), en fait l'acteur principal de la santé bucco-dentaire en France. Parallèlement, l'UFSBD accompagne depuis plus de vingt ans l'évolution des pratiques professionnelles des équipes dentaires grâce à une offre de formation aussi étoffée que professionnelle.

