



1, 2, et 3 BONNES RESOLUTIONS BUCCO-DENTAIRES pour 2019

En complément de deux brossages matin et soir, pendant 2 minutes, avec un dentifrice fluoré

Afin d'optimiser votre hygiène bucco-dentaire quotidienne, pensez à utiliser le **FIL DENTAIRE** ou une **BROSSETTE**.



L'UFSBD préconise de passer le **FIL DENTAIRE** ou une **BROSSETTE** entre chaque espace inter-dentaire avant chaque brossage parce que la brosse à dents ne nettoie que les faces visibles de vos dents.

Pensez à caler une **VISITE ANNUELLE DE CONTROLE** avec votre dentiste pour vous-même et votre conjoint !



Pensez également à emmener le petit dernier, pour sa première visite, dès sa première bougie ! Ne pas oublier que **2 VISITES PAR AN** s'imposent en cas de maladie chronique.

Evitez le **GRIGNOTAGE** pour limiter les attaques acides à répétition sur vos dents responsables des caries.



En complément des **2 BROSSAGES MATIN ET SOIR**, pendant 2 minutes, 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 au cours de la journée.

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 promotion 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.



CONTACTS PRESSE

Dr Christophe LEQUART, christophelequart@ufsbd.fr
Christine LECOINTE, christinelecointe@ufsbd.fr - 01 44 90 72 84