



## COMMUNIQUE DE PRESSE

### Santé bucco-dentaire : attention au grignotage durant le confinement ! Les dentistes experts de l'UFSBD vous conseillent

**En cette période de confinement, nos rythmes de vie et nos habitudes changent forcément !**

En tant qu'organisme de prévention, comme nous le faisons depuis 50 ans, il nous a semblé essentiel d'être aux côtés de la population pour les sensibiliser à l'importance de maintenir une bonne hygiène de vie et évidemment une bonne hygiène bucco-dentaire !

**Nous vous invitons à découvrir la Fiche Conseil rédigée par les dentistes Experts de l'UFSBD**

**SANTÉ BUCCO-DENTAIRE : ATTENTION AU GRIGNOTAGE DURANT LE CONFINEMENT !**  
LES DENTISTES EXPERTS DE L'UFSBD VOUS CONSEILLENT

En cette période de confinement nos rythmes de vie et nos habitudes changent forcément ! Comme nous le faisons depuis plus de 50 ans, il nous a semblé essentiel d'être à vos côtés pour vous sensibiliser sur l'importance de votre santé bucco-dentaire et de celle de vos proches !

→ Vous avez déjà probablement changé votre façon de vous alimenter :

- Fractionnement et multiplication de vos prises alimentaires
- Recours au grignotage « pour vous occuper » ou « occuper les enfants »
- Recours de « faire du bien », de « se reconforter » avec une sucrose
- Modification de vos horaires de lever et de coucher du fait du télétravail et de la limitation des contacts avec les autres

Tous ceci est compréhensible, mais toutes ces nouvelles habitudes sont à risque pour votre santé bucco-dentaire ! Pourquoi ?

→ Chaque prise alimentaire crée une acidité en bouche.

**ATTAKES ACIDES ET PRISES ALIMENTAIRES**

Comportement du rythme alimentaire normal

Comportement grignoteur

- État normal : pH neutre
- Acidité : risque de caries

Comme vous pouvez le constater sur notre schéma, votre comportement de grignotage va multiplier les attaques acides en bouche et va créer des lésions sur l'émail de vos dents... syndromes buccaux de caries à court et moyen termes.

• La limitation de ces passages en « zones dangereuses » est indispensable pour garder une bonne santé bucco-dentaire.

• De plus, certains aliments comme les glucides (sucres, céréales...), ou les aliments à texture collante et fondante favorisent le développement des bactéries responsables des caries.

Pour limiter leur effet, il faut continuer à grouper vos prises alimentaires autour de 4 temps dans une journée : le petit déjeuner, le déjeuner, un goûter et un dîner

• L'eau, pour rappel est la seule boisson amie de nos dents !

**EN RESUME EN CETTE PERIODE DE CONFINEMENT :**

- Je respecte évidemment toutes les consignes sur les Gestes Barrières pour faire écran au Coronavirus
- Je conserve des horaires réguliers pour mes enfants et moi (lever / repas / brossages / coucher)
- Si je me fais plaisir avec des aliments sucrés, j'en limite les prises au maximum et je les intègre aux repas pour ne pas multiplier les temps acides dans ma bouche
- J'en profite pour perfectionner mon hygiène bucco-dentaire quotidienne parce que j'ai plus de temps, notamment en améliorant mon brossage et en ajoutant à passer le fil dentaire ou les brossettes. Le nettoyage interdentaire se fait avant le brossage. Le temps de brossage idéal est de 2 min... le temps d'une chanson.
- Face à l'augmentation du grignotage, j'ajoute un nettoyage interdentaire et un brossage supplémentaire par jour.
- J'utilise du dentifrice fluoré au quotidien.
- Si les soies sont différentes, j'utilise un dentifrice à haute teneur en fluor (supérieur à 1500 ppm de fluor) dans l'attente de la réouverture des cabinets dentaires (demandez conseil à votre pharmacien)
- Je n'oublie pas qu'une brosse à dents ne se partage JAMAIS ni maintenant ni après

UFSBD - 7 rue Marengo - 75017 Paris - www.ufsbd.fr

**Les soins d'urgence dentaires continuent à être assurés :** Nous profitons aussi de cette communication pour vous informer que la permanence des soins d'urgences bucco-dentaires est maintenue : pendant cette période de pandémie Covid 19, les cabinets dentaires sont fermés suivant les directives des pouvoirs publics.

Cependant, dans chaque département, les Conseils de l'Ordre des chirurgiens-dentistes ont mis en place un service de garde pour prendre en charge les urgences extrêmes.

Les coordonnées du Service d'Urgence Départemental sont précisées sur chaque répondeur téléphonique des praticiens de ville.

**Prenez soin de vous !**



CONTACTS PRESSE

Dr Christophe LEQUART [Dr.christophelequart@ufsbd.fr](mailto:Dr.christophelequart@ufsbd.fr)  
Christine LECOINTE, [christinelecointe@ufsbd.fr](mailto:christinelecointe@ufsbd.fr) – 01 44 90 72 84