








## De BONNES RESOLUTIONS bucco-dentaires pour bien démarrer 2021 !

 <p>ufsbd www.ufsbd.fr</p>	<p><b>Planifiez vos rendez-vous de contrôle :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Programmez une <b>visite annuelle de contrôle</b> avec votre dentiste pour vous-même et votre conjoint. Si vous souffrez d'une maladie chronique, n'oubliez pas que 2 visites par an s'imposent</li> <li>2. Prenez un rendez-vous également pour le petit dernier, pour sa <b>première visite, dès sa première bougie</b></li> <li>3. Profitez du <b>programme MT'DENTS</b>. Il s'agit d'un examen de prévention bucco-dentaire pour votre enfant, proposé par l'Assurance Maladie et entièrement pris en charge à 3 ans, 6 ans, 9 ans, 12 ans, 15 ans, 18 ans, 21 ans et 24 ans.</li> </ol> <p><b>Le petit plus :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4 La vaccination de votre enfant entre 11 et 14 ans contre le papillomavirus est possible pour les filles. A compter du 1er janvier 2021, <b>les garçons sont aussi concernés pour la prévention des cancers oraux.</b></li> </ol>
 <p>ufsbd www.ufsbd.fr</p>	<p><b>Surveillez votre alimentation et évitez le grignotage :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5 C'est décidé, le <b>grignotage est banni</b> pour limiter au cours de la journée les attaques acides responsables des caries. En plus des 2 brossages incontournables du matin et soir, pendant 2 minutes, il faut penser à se rincer la bouche à l'eau ou mâcher pendant 20mn un chewing-gum sans sucres après chaque prise alimentaire.</li> <li>6 Si vous pratiquez un sport, ne sous-estimez pas l'importance d'une bonne santé bucco-dentaire pour être au top de vos performances. Les <b>contre-performances sportives peuvent avoir une origine bucco-dentaire</b>. Buvez de l'eau régulièrement au cours de votre entraînement. Rincez-vous la bouche après avoir consommé des barres ou des boissons énergétiques sucrées.</li> </ol>
   <p>ufsbd www.ufsbd.fr</p>	<p><b>Améliorez votre hygiène bucco-dentaire :</b></p> <p>L'UFSBD préconise :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7 <b>2 brossages des dents matin et soir, pendant 2 minutes</b>, de se rincer la bouche à l'eau et de mâcher pendant 20 mn un chewing-gum sans sucres, après chaque prise alimentaire au cours de la journée.</li> <li>8 <b>de passer le fil dentaire ou une brossette entre chaque espace interdentaire</b> avant chaque brossage, la brosse à dents ne nettoie que les faces visibles de vos dents.</li> <li>9 <b>de changer sa brosse à dents tous les 3 mois</b></li> <li>10 de choisir <b>un dentifrice fluoré au dosage adapté</b> pour chaque personne du foyer suivant son âge ou sa pathologie dentaire : les préconisations ont changé en juillet 2020</li> </ol>

Nos Fiches Conseil à destination des patients :

[« Cabinet Dentaire : un lieu sûr et essentiel pour votre santé »](#)

[« Attention au grignotage »](#)

[« Les recommandations à adopter au quotidien pour une bonne santé bucco-dentaire »](#)



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