

## La Nouvelle année et ses bonnes résolutions

PRESSE

www.ufsbd.fr

C'est la nouvelle année !

## L'UFSBD vous rappelle *les 3 grandes et bonnes résolutions à tenir* pour une bonne santé bucco-dentaire

L'heure de la nouvelle année et des bonnes résolutions a sonné, parmi ces dernières : **Pensez à votre santé bucco-dentaire !** L'UFSBD vous rappelle celles à noter, sans tarder !

### 1 - Planifiez vos rendez-vous de contrôle

Pensez à téléphoner à votre dentiste pour caler votre **visite de contrôle annuelle** pour vous-même et votre conjoint ! Si vous êtes atteint d'une **maladie chronique, 2 visites par an s'imposent**. Pensez aussi à amener le petit dernier dès **qu'il aura soufflé sa première bougie !**

### 2 - Améliorez votre hygiène bucco-dentaire

Afin de finaliser votre geste quotidien d'hygiène, pensez à utiliser le **fil dentaire** et un **bain de bouche**. L'UFSBD préconise le **fil dentaire** à passer entre chaque espace interdentaire après le brossage du soir. Pensez à changer votre **brosse à dent** à chaque saison, et à choisir un **dentifrice adapté** pour chaque personne du foyer suivant l'âge ou la pathologie dentaire.

### 3 - Surveillez votre alimentation et évitez le grignotage

Vous avez abusé des bons plats en décembre ... alors on limite les attaques acides responsables des caries, en se **brossant les dents, après les repas, matin et soir, pendant 2 minutes**. Quand le brossage n'est pas possible au cours de la journée, vous pouvez mâcher, pendant 20 mn au moins, un **chewing-gum sans sucres**, après chaque prise alimentaire ou vous **rincer la bouche à l'eau**.

Suivez toutes les recommandations de l'UFSBD sur [www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr)



#### L'UFSBD en quelques mots

**Organisme officiel de la profession dentaire depuis 1966** et Centre Collaborateur 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 bientôt 50 ans, auprès des populations les plus sensibles (jeunes enfants, adolescents, femmes enceintes, personnes âgées dépendantes, personnes en situation de handicap, personnes précaires...), en fait l'acteur principal de la promotion de la santé bucco-dentaire en France.