

# LES RECOMMANDATIONS DE L'UFSBD POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



**2 brossages** par jour  
**matin** et **soir**  
pendant **2 minutes**



L'utilisation d'un  
**dentifrice fluoré**



L'utilisation du **fil**  
**dentaire** ou  
de **brossettes**  
avant le brossage



Une visite au moins **1 fois**  
**par an** chez le **dentiste**,  
et ce dès l'âge de 1 an



Une **alimentation**  
**variée** et **équilibrée**

## ET EN COMPLÉMENT



La mastication d'un  
**chewing-gum**  
**sans sucres** après  
chaque prise alimentaire



Le **bain de bouche**  
**sans alcool** comme  
complément d'hygiène