



COMMUNIQUE DE PRESSE



20 mars 2023 : Journée Mondiale de la Santé Bucco-Dentaire « Mon dentiste m'a dit... » Saison 2 !

L'UFSBD interpelle, du 20 au 25 mars 2023, les internautes sur leur santé bucco-dentaire avec **6 TUTOS pour bien maîtriser les gestes techniques pour leur santé bucco-dentaire**

Du 20 au 25 mars, l'UFSBD postera chaque jour, sur les réseaux sociaux et sur sa chaîne YouTube une nouvelle vidéo de la série « Mon dentiste m'a dit... » saison 2 « LES TUTOS », avec comme point de départ la Journée Mondiale de la Santé Bucco-Dentaire du 20 mars prochain.

Parce que la santé bucco-dentaire a toute sa place au cœur de la santé, l'UFSBD (Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire) propose une série de 6 tutos afin que le plus grand nombre adopte les « Bonnes Méthodes » au quotidien pour sa santé bucco-dentaire.

La diffusion sur les réseaux sociaux doit permettre de toucher un maximum de personnes et d'interagir entre elles, tout en leur donnant une vision positive de la santé orale indispensable pour garder le sourire et pour en prendre soin.

Pour ce millésime 2023, la saison 2 de « Mon dentiste m'a dit ... », ce sont 6 tutos pour une bonne santé

Sous EMBARGO jusqu'au dimanche 19 mars 2023
Découvrez en avant-première, la série des 6 tutos
[Pour lire la PLAYLIST cliquez ICI](#)



Le 20 mars, **Mon Dentiste m'a dit** « **Un bon brossage, c'est Mario BROS !** » Le temps moyen de brossage des dents d'un français est de 57 secondes. Plus d'un quart des Français (26%) ne se brosse pas les dents au moins 2 fois par jour. Pourtant, l'UFSBD recommande un brossage des dents 2 minutes, 2 fois par jour, après les repas, premier geste de prévention efficace contre les pathologies bucco-dentaires. Et on n'oublie pas que sa brosse à dents se change à chaque saison où si l'on a été malade (grippe...).



Le 21 mars, **Mon Dentiste m'a dit...** « **Avant 6 ans, brossez les dents en 4 temps !** » L'UFSBD recommande de s'occuper de la bouche de son enfant dès que les dents font leur éruption. Commencer à lui brosser les dents le soir avec une brosse à dents de petite taille avec une quantité de dentifrice fluoré adaptée à son âge.



Le 22 mars, **Mon Dentiste m'a dit ...** « **Brosse à dents électrique, passez aux travaux pratiques !** » Le brossage électrique présente un intérêt pour améliorer le contrôle de la plaque dentaire pour les personnes dont le brossage manuel n'est pas satisfaisant. Parlez-en à votre dentiste.



Le 23 mars, **Mon Dentiste m'a dit ...** « **Bien passer le fil dentaire c'est élémentaire !** » A peine plus de 10 % de la population utilise le fil dentaire, alors que les pays anglosaxons l'ont adopté depuis de nombreuses années. L'UFSBD recommande le nettoyage des espaces entre les dents, avant le brossage, à l'aide de fil dentaire pour les espaces très serrés et dès que 2 dents se touchent. Désorganiser la plaque avant le brossage facilite la pénétration du fluor jusque dans les espaces interdentaires afin d'optimiser la reminéralisation des dents et des espaces interdentaires.



Le 24 mars, **Mon Dentiste m'a dit ...** « **Avec la brosette, votre hygiène est parfaite !** » Le brossage des dents permet de nettoyer uniquement 60% de la surface des dents. Limité à la brosse à dents, un bon brossage en fréquence et en durée ne suffit pas. En effet, la brosse à dents ne nettoie que les surfaces internes, externes et mordantes des dents. Il faut donc assurer un nettoyage interdentaire efficace et quotidien pour éliminer la plaque dentaire sur les 40% restants. Et pourtant 3 personnes interrogées sur 4 pensent que la brosse à dents suffit pour le nettoyage des surfaces dentaires et seulement 13% des sondés déclarent nettoyer leurs espaces interdentaires avant chaque brossage conformément aux recommandations de l'UFSBD.



Le 25 mars, **Mon Dentiste m'a dit ...** « **Pensez aux méthodes complémentaires d'hygiène !** » Au cours de la journée, et entre les 2 brossages du matin et soir, après une prise alimentaire solide ou liquide l'UFSBD recommande de se rincer la bouche avec un verre d'eau et de mâcher un chewing-gum sans sucres pendant 20 minutes car cela constitue un moyen efficace de lutter contre les caries. Mâcher permet de stimuler la production de salive qui neutralise les acides de la plaque dentaire*. Quant aux bains de bouche à usage quotidien, bien qu'ils n'aient pas d'action mécanique permettant d'éliminer la plaque dentaire déposée entre les dents, leur action antiseptique permet de détruire certaines bactéries et de diminuer les signes de l'inflammation gingivale. Ils représentent en cela le complément idéal à l'hygiène bucco-dentaire quotidienne, mais ne peuvent en aucun cas remplacer le passage du fil dentaire et/ou de la brosette. (Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) en 2012)

RELATIONS AVEC LA PRESSE

Dr Christophe LEQUART - Dr.ChristopheLequart@ufsbdd.fr

Christine LECOINTE - ChristineLecointe@ufsbdd.fr

01 44 90 72 84

