

## SANTÉ BUCCO-DENTAIRE : ATTENTION AU GRIGNOTAGE !

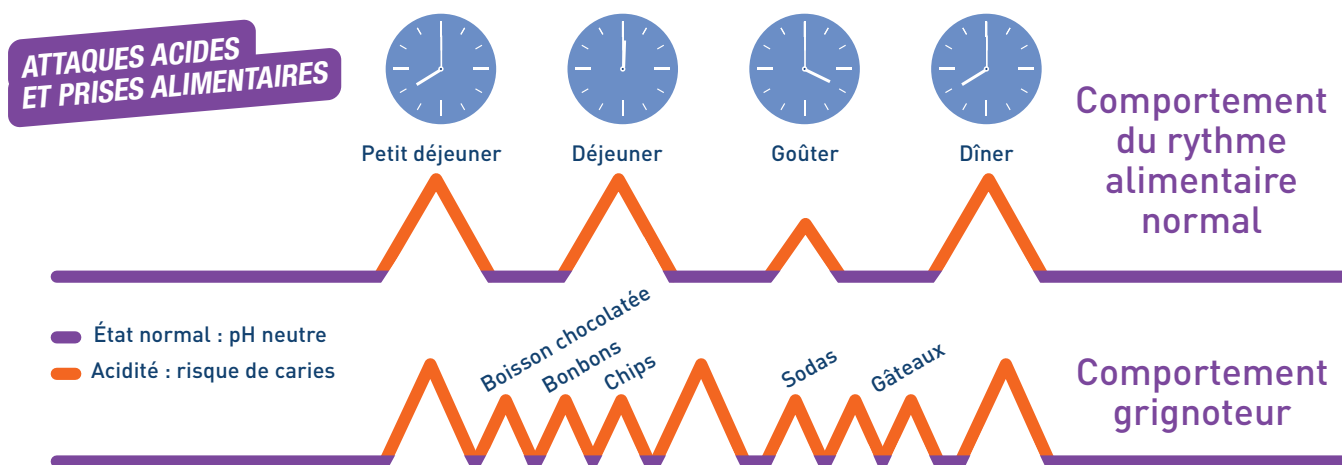
### LES DENTISTES DE L'UFSBD VOUS CONSEILLENT

Comme nous le faisons depuis plus de 50 ans, il nous semble essentiel d'être à vos côtés pour vous sensibiliser sur l'importance de votre santé bucco-dentaire et de celle de vos proches !

Cette fiche a pour objectif de vous sensibiliser à l'impact du grignotage sur votre santé bucco-dentaire et celle de vos enfants.

**Tout 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.



- Comme vous pouvez le constater sur notre schéma, un comportement de grignoteur va multiplier les attaques acides en bouche et va créer des lésions sur l'émail de vos dents... synonymes hélas de caries à court et moyen termes.
- La limitation de ces passages en « zone dangereuse » 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 RÉSUMÉ



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.



Je perfectionne mon hygiène bucco-dentaire quotidienne matin et soir notamment en améliorant mon brossage et en n'oubliant pas de passer le fil dentaire ou les brosettes dans tous mes espaces interdentaires. Le nettoyage interdentaire se fait avant le brossage. Le temps de brossage recommandé est de 2 mn... le temps d'une chanson.



Après un grignotage au cours de la journée, je mastique un chewing-gum sans sucres pendant 20 minutes pour stimuler la production de la salive ou je me rince la bouche avec un verre d'eau.



La quantité de dentifrice sur la brosse est l'équivalent d'une noisette car il est recommandé de ne pas se rincer la bouche après le brossage mais simplement recracher les excès de dentifrice.



Je n'oublie pas qu'une brosse à dents ne se partage JAMAIS et doit se changer tous les 3 mois.

L'UFSBD représente les 43 000 dentistes qui agissent au quotidien pour votre santé bucco-dentaire au sein de leur cabinet.

Retrouvez tous nos conseils sur : [mabouchemasante.fr](http://mabouchemasante.fr)



> DÉCOUVREZ  
TOUTES NOS  
VIDÉOS



Nous vous invitons à vous connecter à notre site internet [www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr), à notre fil FaceBook UFSBD ou à notre chaîne YouTube qui regorgent d'informations pour la santé bucco-dentaire des petits et grands.

## > Prenez le temps également de tester votre santé bucco-dentaire

Conçus par les chirurgiens-dentistes de l'UFSBD, ces Tests vous offrent la possibilité en moins de 2 minutes :

- > de faire le point sur vos risques carieux et parodontaux (tissus de soutien des dents)
- > de bénéficier de conseils pour réajuster si besoin, vos habitudes d'hygiène bucco-dentaire

Retrouvez ces tests sur [mabouchemasante.fr](http://mabouchemasante.fr)



VOTRE SANTÉ, NOTRE PRÉOCCUPATION  
AU QUOTIDIEN !

L'UFSBD représente les 43 000 dentistes qui agissent au quotidien pour votre santé bucco-dentaire au sein de leur cabinet.

Retrouvez tous nos conseils sur : [mabouchemasante.fr](http://mabouchemasante.fr)



> DÉCOUVREZ  
TOUTES NOS  
VIDÉOS

