

Votre chirurgien-dentiste complice de votre santé

LES RECOMMANDATIONS DE L'UFSBD À ADOPTER AU QUOTIDIEN POUR UNE BONNE SANTÉ DENTAIRE

Pour vous assurer une bonne santé bucco-dentaire tout au long de votre vie, rien ne vaut la mise en œuvre au quotidien des bons gestes d'hygiène.

L'UFSBD vous accompagne au travers de 5 recommandations fondamentales et incontournables complétées par deux recommandations complémentaires.

A vous de jouer maintenant... et n'hésitez pas à diffuser ces recommandations autour de vous : enfants, famille élargie, amis, collègues... !

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



Le **nettoyage**
interdentaire
avant le brossage



1 visite chez le **dentiste**
une fois par an minimum,
dès l'âge de 1 an



Une **alimentation**
équilibrée sans
grignotage entre les repas

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

maBoucheMaSanté.fr

[ufsbd](http://ufsbd.fr) www.ufsbd.fr

