

COMMUNIQUE
DE PRESSE



3 bonnes résolutions bucco-dentaires pour 2018 !



L'UFSBD vous rappelle les bonnes résolutions à tenir pour garder le sourire toute l'année !

L'heure des bonnes résolutions a sonné

Pensez à votre santé bucco-dentaire !

Planifier vos rendez-vous



Pensez à caler votre **visite de contrôle annuelle** avec votre dentiste pour vous-même et votre conjoint ! Pensez aussi à amener le petit dernier, pour sa première visite, dès sa première bougie ! Si vous souffrez d'une **maladie chronique**, n'oubliez pas que **2 visites par an** s'imposent.

Adoptez les bonnes techniques d'hygiène



Afin d'optimiser votre hygiène bucco-dentaire quotidienne, pensez à utiliser du **fil dentaire** et un **bain de bouche de prévention**. L'UFSBD préconise de passer le fil dentaire ou une brossette entre chaque espace inter-dentaire après le brossage du soir. Pensez à changer votre **brosse à dents** à chaque saison, et à choisir un **dentifrice au fluor adapté** pour chaque personne du foyer suivant son âge ou sa pathologie dentaire.

Améliorez vos habitudes alimentaires



On évite le grignotage pour limiter les attaques acides responsables des caries. En plus des **2 brossages incontournables du matin et soir**, pendant 2 minutes, au cours de la journée, on se **rince la bouche à l'eau** ou on mâche pendant 20 mn au moins, **un chewing-gum sans sucres**, après chaque prise alimentaire.

[Suivez toutes nos recommandations en cliquant ici](#)

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 membres, l'UFSBD se positionne également comme un véritable **acteur de santé publique en dehors du cabinet dentaire**, auprès des populations les plus sensibles (jeunes enfants, adolescents, femmes enceintes, personnes âgées dépendantes, personnes en situation de handicap, personnes précaires...).

7 rue Mariotte - 75017 PARIS

Tél. : 01.44.90.72.80

Fax : 01.44.90.96.73

ufsbd@ufsbd.fr - www.ufsbd.fr



Contacts UFSBD

Christine LECOINTE au 01 44 90 72 84 - christinelecointe@ufsbd.fr

Dr Christophe LEQUART au 01 44 90 72 80