

## 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**



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