SOURIEZ
A VOTRE SANTE !

Les bons réflexes pour garder une bonne santé bucco-dentaire

Suivez les conseils des chirurgiens-dentistes de l'UFSBD

CPTS COKOZO

ufsbd

Les méthodes de **brossage**

Brossez-vous les dents 2 fois par jour, pendant 2 minutes, avec une brosse à dents à poils souples, à changer tous les 3 mois, ou plus tôt si les poils sont usés.

En vidéo

En vidéo

Utilisez un **dentifrice fluoré avec 1 450 ppm de fluor** avec une quantité adaptée : à savoir de la taille d'une noisette, à partir de 6 ans*.
Le dentiste effectuera un bilan fluoré pour évaluer si d'autres apports fluorés sont nécessaires.

**pour les enfants de moins de 6 ans, retrouvez nos recommandations sur www.mabouchemasante.fr*

ufsbd

Les méthodes de **nettoyage interdentaire**
AVANT le brossage

Passez du **fil dentaire** et/ou une **brossette** et/ou utilisez un **hydropulseur** dans chaque espace interdentaire pour assurer l'élimination de la plaque dentaire dans les zones que la brosse à dents ne peut pas atteindre.

Pour les espaces étroits

La méthode F.I.L.

F

Prenez du **F**il dentaire entre vos deux mains.

I

Insérez délicatement le fil dentaire entre deux dents adjacentes et glissez-le, le long de ces dents.

L

Libérez l'espace en retirant le fil et recommencez sur tous les espaces entre vos dents.

ufsbd

En vidéo

Pour les espaces plus larges

La méthode SET

S

Sélectionnez la taille de la brossette pour avoir une légère résistance à l'utilisation, afin qu'elle frotte efficacement les surfaces. 2 à 3 tailles sont utiles pour les différents espaces interdentaires.

E

Engagez la brossette à l'horizontal sous le point de contact entre deux dents. Faites un mouvement de va et vient (2 allers-retours)

T

Toujours rincer la brossette entre chaque espace. En complément, il est possible de tremper la brossette dans un bain de bouche du quotidien.

ufsbd

En vidéo

La méthode hydropulseur

Penchez-vous au-dessus du lavabo, placer l'embout dans la bouche et mettre l'appareil en marche

Fermez légèrement la bouche pour laisser l'eau s'écouler librement

Passez le jet le long de la gencive en faisant de brèves pauses sur chaque espace interdentaire

Suivez un parcours complet pour n'oublier aucun espace interdentaire

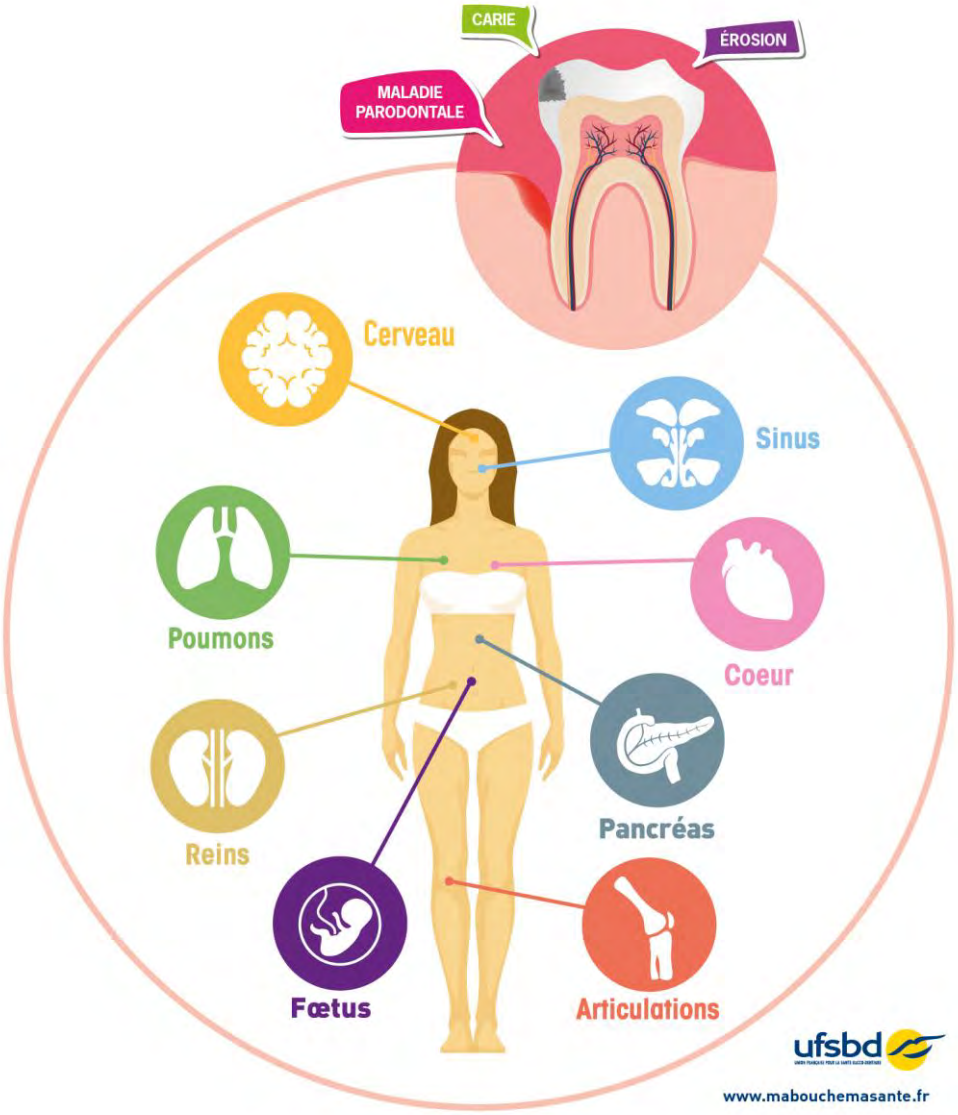
ufsbd

ufsbd

Programmez une **visite de contrôle** chez votre chirurgien-dentiste

La visite chez le chirurgien-dentiste c'est 1 ou 2 fois par an. Elle permet de contrôler votre état de santé bucco-dentaire et d'évoquer les éventuelles interactions avec votre santé globale.

En vidéo



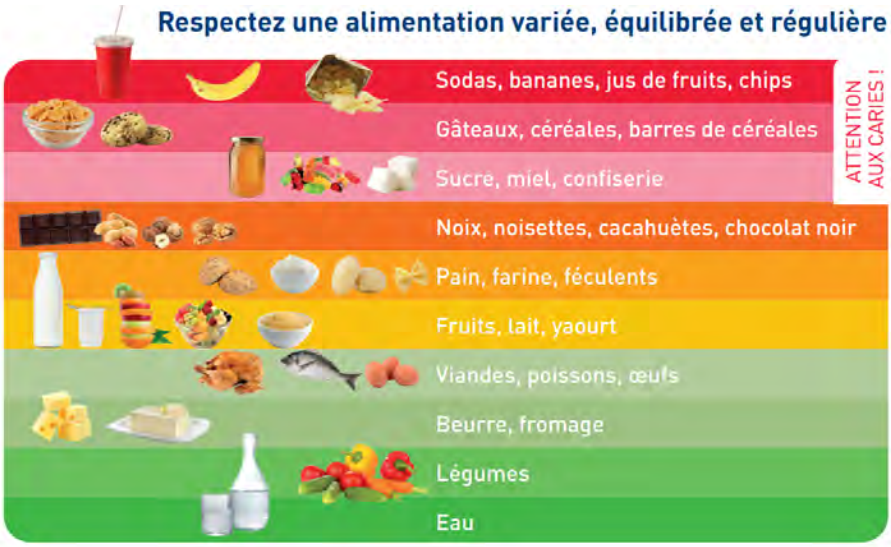
Interrelation entre santé bucco-dentaire et la santé générale

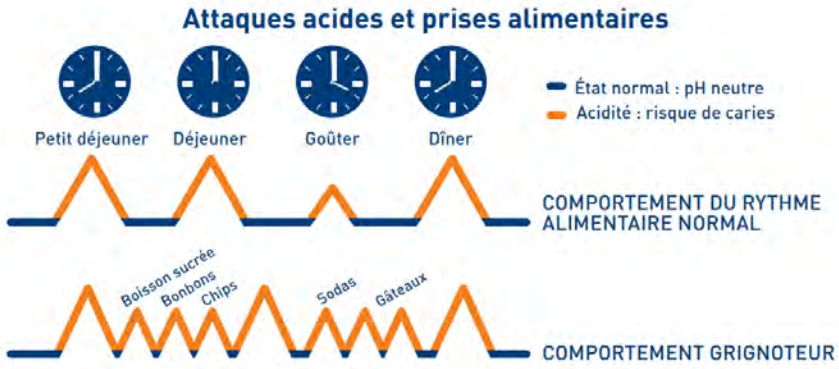
En vidéo

ufsbd

L'alimentation a un impact sur la santé bucco-dentaire

La santé de vos dents est étroitement liée à votre alimentation : évitez le grignotage, les aliments acides et les aliments sucrés. (www.mangerbouger.fr)





Et en complément

Dans la journée, pour limiter les attaques acides après une prise alimentaire, rincez-vous la bouche avec de l'eau ou **mâchez un chewing-gum sans sucres** pendant 20 min.

Complétez le brossage avec **un bain de bouche fluoré** à usage quotidien pour une protection supplémentaire contre les caries, les maladies des gencives et l'halitose.

ufsbd

POUR ALLER PLUS LOIN...

RETROUVEZ TOUS **NOS CONSEILS** SUR

maBouchemaSanté.fr

ufsbd

UNE QUESTION ?
UN CHIRURGIEN-DENTISTE REPOND
A TOUTES VOS QUESTIONS :