

la Santé buccodentaire :

Prenez soin de vos dents !



Pourquoi ?

A la maison, toute la famille prend soin de ses dents !
Mais, **POURQUOI** c'est si important ?



- Pour avoir un **bonne haleine**
- Pour avoir un **beau sourire**
- Pour **ne pas avoir mal** aux dents et aux gencives
- Pour ne **pas avoir de caries**
- Pour ne pas avoir de difficultés à **manger**
- Pour ne pas avoir de difficultés à **parler**
- Pour aider à prévenir la survenue de **certaines maladies** :
(maladies cardio vasculaires, déséquilibre du diabète, infections respiratoires (pneumonies), certaines complications de la grossesse...)

Comment ?



Le brossage

2 minutes

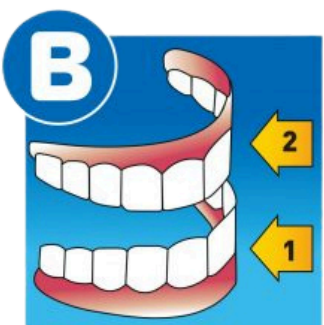
2 fois par jour (matin et soir)

Avec :

- une brosse à dent
- un dentifrice contenant du Fluor, adapté à mon âge.

À partir de 6 ans

La méthode B.R.O.S.



Brossez haut et bas séparément



Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc



Oblique : on incline la brosse à 45° sur la gencive



Suivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus

ufsbd  www.ufsbd.fr

Manger équilibré, et éviter de grignoter

Le grignotage fréquent entretient une acidité buccale prolongée, favorisant le développement des caries.



Arrêter de fumer

Les visites chez le dentiste

1 fois par an, toute sa vie, dès l'âge de 3 ans



CPTS
Monts
& Barrages

La santé proche de vous

www.cpts-monts-barrages.fr

Sources :

Ameli : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/carie-dentaire/prevention#:~:text=Pour%20pr%C3%A9venir%20l'apparition%20des,son%20chirurgien%20dentiste%20est%20indispensable.>

UFSBD : <https://www.ufsbd.fr/espace-grand-public/>

Questions réponses sur la santé bucco dentaire

