

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 chaque **soir**



Une visite au moins **1 fois**
par an chez le **dentiste**,
et ce dès l'âge d'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**
comme complément
d'hygiène