

# 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