

Pour une bonne santé bucco-dentaire tout au long de votre vie, rien ne vaut l'adoption au quotidien des bons gestes d'hygiène.



L'UFSBD VOUS ACCOMPAGNE AVEC SES RECOMMANDATIONS



2 brossages par jour **matin et soir** pendant **2 minutes**



L'utilisation d'un **dentifrice fluoré**



Le **nettoyage interdentaire** avant le brossage



Une visite au moins **1 fois par an** chez le **dentiste**, et ce dès l'âge de 1 an



Vous avez un Risque Carieux Faible et modéré : la visite chez votre dentiste est recommandée 1 fois par an.

Vous avez un Risque Carieux Élevé : pensez à programmer 2 visites par an chez votre dentiste afin de contrôler régulièrement votre état de santé bucco-dentaire et de prendre toutes les mesures adaptées pour conserver votre sourire tout au long de votre vie !

EN COMPLÉMENT



Une **alimentation variée et équilibrée**



Le **bain de bouche sans alcool** comme complément d'hygiène



La mastication d'un **chewing-gum sans sucres** après chaque prise alimentaire

Avec le soutien institutionnel de :



PROFESSIONAL
— ORAL HEALTH —

Colgate-Palmolive SAS au capital de 6 911 180 euros. RCS 478 991 649. F-92700 Colombes



COMMENT SAVOIR SI VOUS ÊTES À HAUT RISQUE CARIEUX ?



Vous présentez un haut risque carieux si vous avez coché au moins une réponse :

Cette liste n'est pas exhaustive. Parlez-en avec votre dentiste pour évaluer votre risque carieux individuel.

- Vous vous brossez les dents juste **une fois par jour** et parfois moins
- Vous portez un **appareil orthodontique** qui complique votre brossage
- Vous consommez fréquemment des **aliments sucrés**
- Vous **grignotez entre les repas**
- Vous consommez du **tabac et de l'alcool très régulièrement**
- Vous prenez tous les jours des **médicaments**
- Vous avez souvent une sensation de **bouche sèche**
- Vous avez **déjà été soigné(e) pour des caries**
- Dans votre famille, **nombreux sont ceux qui ont des caries**
- Vous avez des **prothèses mobiles ou fixes**

LA LUTTE CONTRE LES CARIES EST AVANT TOUT UNE AFFAIRE D'ÉQUIPE :

VOUS,
dans votre vie personnelle



VOTRE DENTISTE,
au cabinet dentaire





DENTIFRICE ET VERNIS FLUORÉS UN DUO GAGNANT POUR VOTRE SOURIRE !

LE BROSSAGE DES DENTS DOIT ÊTRE RÉALISÉ DEUX FOIS PAR JOUR

Le brossage des dents doit être réalisé deux fois par jour avec un dentifrice fluoré et un dosage adéquat dès l'apparition des premières dents vers l'âge de 6 mois.

Par la suite, votre dentiste vous conseillera un dentifrice avec une teneur en fluor adaptée à votre âge et à votre risque carieux.

En cas de risque carieux élevé, votre dentiste pourra vous recommander un apport en fluor plus important via un dentifrice à 5000 ppm à partir de 16 ans, par exemple.



LE VERNIS FLUORÉ RENFORCE LA PROTECTION DE VOS DENTS (EN COMPLÉMENT DU BROSSAGE)

- Le dentiste applique le vernis fluoré en quelques minutes.
- Le vernis a une couleur miel qui permet un contrôle visuel lors de l'application et devient translucide lorsqu'il sèche.
- Il protégera vos dents pendant plusieurs mois.



Votre dentiste vous appliquera le produit sur les zones à traiter à l'aide d'une microbrush/un pinceau



Évitez de se brosser les dents ou de mastiquer des aliments dans les 4 heures suivant l'application. Pendant cette période, il est cependant possible de consommer des aliments liquides ou des boissons.

CET ACTE EST-IL REMBOURSÉ PAR L'ASSURANCE MALADIE ?

BAIN DE BOUCHE FLUORÉ UN COMPLÉMENT EFFICACE DU BROSSAGE QUOTIDIEN

Le bain de bouche fluoré participe à la reminéralisation de l'émail et peut agir sur les sensibilités. Il combat également la plaque dentaire s'il contient des actifs antibactériens.

Il s'utilise toujours en complément du brossage : il est conseillé de ne pas rincer et ne pas boire à la suite pour conserver le principe actif. Ne convient pas aux enfants de moins de 6 ans.

Votre dentiste vous conseillera sur l'opportunité d'avoir recours aux bains de bouche fluorés.



La pose de vernis fluorés est prise en charge par la Sécurité Sociale si vous avez de 1 à 25 ans et un risque carieux élevé, jusqu'à deux applications par an.

Si vous n'êtes pas dans cette tranche d'âge, interrogez votre complémentaire santé, de nombreuses mutuelles couvrent cet acte dans leurs garanties.