

Motiver c'est déjà soigner !

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

Vos prochains rendez-vous

Le à h

Le à h

Le à h

Le à h

Le à h

En cas d'empêchement merci de prévenir 48 heures à l'avance

Cachet du praticien :



Brossez-vous les dents matin et soir et pensez à mâcher un chewing-gum sans sucres FreeDent, durant 20 minutes, après chaque prise alimentaire au cours de la journée.