

Les dentistes experts de l'UFSBD vous proposent cette lettre d'information à chaque saison afin de vous accompagner au quotidien dans votre santé bucco-dentaire. **Bonne lecture !**



## #REGARDEZ

### ...Nos vidéos sur YouTube

"Mon dentiste m'a dit..." Saison 2 ! Découvrez nos 6 vidéos TUTOS pour bien maîtriser les gestes techniques pour votre santé bucco-dentaire : brossage, nettoyage interdentaire et gestes complémentaires, ... Tous ces gestes n'auront bientôt plus de secret pour vous !

" Un bon brossage,  
c'est Mario BROS ! "

REGARDEZ

" Avant 6 ans, brossez  
les dents en 4 temps ! "

REGARDEZ

" Brosse à dents  
électrique, passez aux  
travaux pratiques ! "

REGARDEZ

" Bien passer le fil  
dentaire  
c'est élémentaire ! "

REGARDEZ

" Avec la brossette,  
votre hygiène est parfaite  
! "

REGARDEZ

" Pensez aux méthodes  
complémentaires  
d'hygiène ! "

REGARDEZ

# #CALCULEZ

... Testez-vous / Calculez vos  
risques bucco-dentaires !

**Votre risque face à la maladie  
cariéuse**

Grâce au **test élaboré par les dentistes de l'UFSBD**, vous pourrez en moins de 5 minutes connaître votre risque à la maladie carieuse. réponse, après réponse, le test vous donnera les bons gestes, les bonnes habitudes à respecter ... mais aussi les mauvaises à bannir !

**TESTEZ-VOUS !**



# #ECOUTEZ

... Nos Podcasts " De la bouche  
... aux oreilles "

**Savez-vous tout sur la salive ?** Alors pour tout connaître sur ses bienfaits : écoutez le nouveau Podcast de l'UFSBD sur La SALIVE, amie de notre santé bucco-dentaire !

**ECOUTEZ**

# #POSEZ

## ...Vos questions à nos experts !

Le site maBoucheMaSante.fr vous permet de dialoguer avec nos experts dentistes, afin de répondre rapidement à toutes vos questions sur la Prévention.

**N'hésitez pas à les solliciter ici !**

**POSEZ**



# #PROFIL

Chaque profil bucco-dentaire est unique, si vous ne trouvez pas le vôtre, les experts de MaBoucheMaSante.fr, vous aideront à le trouver ou le développeront !

**Alors allez chercher le vôtre ou interpelez-nous !**

**PROFILEZ**



## Comprendre, s'informer, changer ses habitudes, se tester, écouter, regarder, se soigner...

[www.maBoucheMaSante.fr](http://www.maBoucheMaSante.fr), est le site incontournable, à tout âge de la vie, pour expliquer simplement les liens entre la bouche et le reste du corps grâce à la qualité de ses informations fiables, validées et clarifiées.

Tous les contenus de ce site sont rédigés par les dentistes experts de l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire ([www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr)).

Notre ambition est de répondre à toutes les questions que vous vous posez sur votre santé bucco-dentaire et celle des vôtres.

S'informer



Prévenir



Se soigner



Mon profil



Suivez-nous sur



[Découvrez notre Charte RGPD pour la gestion de vos données personnelles](#)

Désinscription

[Cliquez-ici pour vous désinscrire](#)