

Abonne tes amis leurs sourires te remercieront

ufsbd  
UNION FRANÇAISE POUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



Automne 2023 - N°3

VOTRE DENTISTE  
COMPLICE DE VOTRE **SANTÉ**

La lettre Prévention de l'UFSBD

Les chirurgiens-dentistes 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 !**



## #PROFIL

**C'est la rentrée et la reprise des activités sportives !**

La pratique d'un sport en amateur ou en professionnel, est recommandée pour la santé et le bien-être. Le sport multiplie les bénéfices, cependant, sa pratique peut potentiellement entraîner des **conséquences défavorables** sur la santé bucco-dentaire. Pour aller plus loin...

PROFILEZ

## #CALCULEZ

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

... Après les vacances, on recommence à grignoter devant les écrans car le temps est pluvieux ! Attention à ne pas multiplier les attaques acides sur vos dents car c'est un vrai risque de **développer des caries**.

TESTEZ-VOUS

CALCULEZ



45°



on incline la brosse à dents de 45° pour brosser.

## #REGARDEZ

### ... Nos vidéos sur YouTube

L'emploi du temps se réorganise. On n'oublie pas de se brosser les dents après le petit-déjeuner, avant de partir à l'école, au travail ou tout simplement de commencer la journée et après le dîner, avant d'aller se coucher.

**Adaptez votre méthode de brossage en fonction de votre âge.**

REGARDEZ

## #ECOUTEZ

### ... Nos Podcasts « De la bouche...aux oreilles »

Une mauvaise chute, un mauvais coup en pratiquant un sport, nous sommes tous exposés à un éventuel choc dentaire dans la vie quotidienne ou sportive.

**Que doit-on faire en cas de dent cassée ou expulsée ?**

ECOUTEZ

**Lorsqu'une dent de lait se casse, est-ce grave ?**

ECOUTEZ



## #POSEZ

### ... Vos questions à nos chirurgiens-dentistes !

Mon médecin généraliste m'a informé de la vaccination HPV pour mon fils. Pourtant seules les filles sont concernées, non ?

► **Vrai ou faux ?**

Mon dentiste m'a parlé du bilan MT 'dents pour mes enfants

► **Il consiste en quoi ?**

POSEZ





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

[www.maBoucheMaSanté.fr](http://www.maBoucheMaSanté.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](#)