

Abonne tes amis leurs sourires te remercieront



VOTRE DENTISTE COMPLICE DE VOTRE SANTÉ



Hiver 2023 - N°4

La lettre Prévention de l'UFSBD

Les 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 !**



#REGARDEZ

...Nos vidéos sur YouTube

L'hiver est la saison où les plats en sauce et gâteaux gourmands sucrés reviennent en format XXL dans nos assiettes. Alors le cocooning au chaud c'est bien, mais portez la même attention aux **sucres visibles qu'à ceux qui sont cachés**. Mais, au-delà des SUCRES, l'importance est de se limiter à 4 prises alimentaires par jour et de réduire le grignotage, le plus possible.

REGARDEZ

#ECOUTEZ

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

...Doit-on réellement choisir entre « **bien manger pour avoir de bonnes dents** » et « **avoir de bonnes dents pour bien manger** » ?

Ecoutez le podcast pour le savoir !

ECOUTEZ





#CALCULEZ

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

Au lendemain des fêtes de fin d'année, l'heure sera aux bonnes résolutions. Certains se lanceront d'ailleurs dans le « **Dry January** » le défi du mois de janvier sans alcool, ou prolongeront la résolution du mois de novembre avec « Le Mois sans Tabac ». **La période est propice pour faire une pause dans sa consommation en donnant un peu de répit à son organisme en diminuant voire en supprimant l'alcool, le tabac,...**

TOUTES LES BONNES RÉOLUTIONS SONT POSSIBLES !

CALCULEZ

#POSEZ

...Vos questions à nos chirurgiens-dentistes !

Les bonnes résolutions, à prendre dès le début de l'année prochaine, passent aussi par **les bons réflexes, les bonnes méthodes, les bons outils, les bons conseils...**

Agathe, 26 ans : « Je vois de plus en plus de dentifrices sans fluor. Ces produits sont-ils efficaces ?

► **Vrai ou faux ?**

Georges, 75 ans : « J'ai du mal à me brosser les dents car je manque de dextérité avec mes mains. Comment faire ? »

► **Il consiste en quoi ?**

POSEZ VOS QUESTIONS COMME LE FONT D'AUTRES INTERNAUTES

POSEZ





#PROFIL

Comme les ours, au fond de notre lit ou sur le canapé, nous avons tendance à hiberner. Mais notre quiétude peut être dérangée par **l'apnée du sommeil et les ronflements** de notre voisin de sieste 😴 2 troubles dus à l'obstruction partielle ou complète des voies aériennes supérieures au niveau du pharynx et font partie des troubles respiratoires du sommeil. Votre dentiste peut vous aider. Parlez-lui en !

PROFILEZ



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

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 de l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire (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'informe

Prévenir

Se soigner

Mon profil

Suivez-nous sur

