

Abonne tes amis, leurs sourires te remercieront



VOTRE DENTISTE COMPLICE DE VOTRE SANTÉ



Été 2025 - N°10

La lettre Prévention de l'UFSBD

BIEN DANS SA TÊTE,
BIEN DANS SON CORPS,
BIEN DANS SA BOUCHE !



Découvrez notre **Lettre de Prévention** dédiée, ce trimestre, à la « **Santé bucco-dentaire et la santé mentale** » afin de désamorcer le stress et mieux gérer ses conséquences. **Etre bien dans sa tête et bien dans son corps, c'est bénéfique pour votre bouche !**

LA BOUCHE A TANT
À NOUS RACONTER !

#REGARDEZ

...Nos vidéos sur YouTube

Le travail, la pression familiale, la gestion du quotidien augmentent le stress de chacun d'entre nous. Dans cette vidéo, Valérie va vous expliquer à **quels risques bucco-dentaires** elle s'expose !

REGARDEZ





#PROFIL

...Chaque profil est unique !
**Découvrez le vôtre et ses
conseils spécifiques**

On le voit donc bien, le stress se traduit aussi dans notre bouche. **Examinez ce profil** qui semble... vous ressembler !

PROFILEZ

#ECOUTEZ

**Prêt pour écouter le podcast «
De la bouche aux oreilles » !**

La tendance au grignotage est trop souvent liée au stress également et ce dernier n'est pas sans conséquence sur votre santé bucco-dentaire du fait des attaques acides sur votre émail à répétition. **Écoutez « Grignotage attention danger »** et respirez !

ECOUTEZ



#CALCULEZ

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

L'érosion dentaire est aussi une conséquence du stress, faites le test. **Calculez le risque d'érosion de votre émail, afin de connaître votre risque.**

TESTEZ-VOUS

CALCULEZ

#LISEZ

Nos fiches conseil...

Le stress ne s'arrête pas une fois la lumière éteinte. Durant le sommeil, il peut déclencher du **bruxisme**, lisez tout pour en savoir plus !

LISEZ



#PROFIL

Rien de tel que le sport pour évacuer le stress !

La solution pour se calmer est de sécréter des endorphines en pratiquant un sport. Mais attention aux excès ! Quelles sont les **recommandations pour avoir un profil de sportif** avec une bonne santé orale ?

PROFILEZ



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

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). 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



