

## SANTÉ BUCCO-DENTAIRE : ATTENTION AU GRIGNOTAGE DURANT LE CONFINEMENT ! LES DENTISTES EXPERTS DE L'UFSBD VOUS CONSEILLENT

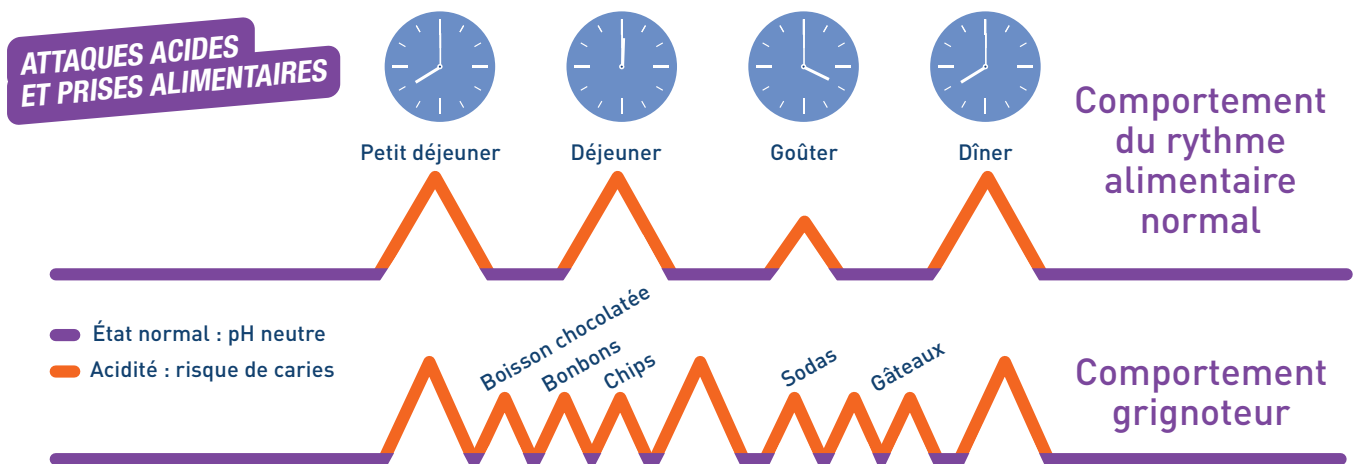
En cette période de confinement nos rythmes de vie et nos habitudes changent forcément ! Comme nous le faisons depuis plus de 50 ans, il nous semble essentiel d'être à vos côtés pour vous sensibiliser sur l'importance de votre santé bucco-dentaire et de celle de vos proches !

### → Vous avez déjà probablement changé votre façon de vous alimenter :

- Fractionnement et multiplication de vos prises alimentaires
- Recours au grignotage « pour vous occuper » ou « occuper les enfants »
- Besoin de se « faire du bien », de « se reconforter » avec une sucrerie
- Modification de vos horaires de lever et de coucher du fait du télétravail et de la limitation des contacts avec les autres

Tout ceci est compréhensible, mais toutes ces nouvelles habitudes sont à risque pour votre santé bucco-dentaire ! Pourquoi ?

### → Chaque prise alimentaire crée une acidité en bouche.



- Comme vous pouvez le constater sur notre schéma, votre comportement de grignoteur va multiplier les attaques acides en bouche et va créer des lésions sur l'émail de vos dents... synonymes hélas de caries à court et moyen termes.
- La limitation de ces passages en « zone dangereuse » est indispensable pour garder une bonne santé bucco-dentaire.
- De plus, certains aliments comme les glucides (sucres, céréales, ...) ou les aliments à texture collante et fondante favorisent le développement des bactéries responsables des caries.
- Pour limiter leur effet, il faut continuer à grouper vos prises alimentaires autour de 4 temps dans une journée : le petit déjeuner, le déjeuner, un goûter et un dîner
- L'eau, pour rappel est la seule boisson amie de nos dents !

### EN RÉSUMÉ EN CETTE PÉRIODE DE CONFINEMENT :



Je respecte évidemment toutes les consignes sur les Gestes Barrières pour faire écran au Coronavirus



Je conserve des horaires réguliers pour mes enfants et moi (lever / repas / brossages / coucher)



Si je me fais plaisir avec des aliments sucrés, j'en limite les prises au maximum et je les intègre aux repas pour ne pas multiplier les temps acides dans ma bouche



J'en profite pour perfectionner mon hygiène bucco-dentaire quotidienne parce que j'ai plus de temps, notamment en améliorant mon brossage et en apprenant à passer le fil dentaire ou les brossettes. Le nettoyage interdentaire se fait avant le brossage. Le temps de brossage idéal est de 2 mn... le temps d'une chanson.



Face à l'augmentation du grignotage, j'ajoute un nettoyage interdentaire et un brossage supplémentaire par jour.



J'utilise du dentifrice fluoré au quotidien.

Si les soins sont différés, j'utilise un dentifrice à haute teneur en fluor (supérieur à 1500 ppm de fluor) dans l'attente de la réouverture des cabinets dentaires (demandez conseil à votre pharmacien)



Je n'oublie pas qu'une brosse à dents ne se partage JAMAIS ni maintenant ni après

Nous vous invitons à profiter de cette période pour vous connecter à notre site internet [www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr), à notre fil FaceBook UFSBD ou à notre chaîne YouTube qui regorgent d'informations pour la santé bucco-dentaire des petits et grands.

## → Prenez le temps également de tester votre santé bucco-dentaire

Conçus par les chirurgiens-dentistes de l'UFSBD, ces Tests vous offrent la possibilité en moins de 2 minutes :

- de faire le point sur vos risques carieux et parodontaux (tissus de soutien des dents)
- de bénéficier de conseils pour réajuster si besoin, vos habitudes d'hygiène bucco-dentaire

Retrouvez ces tests sur [www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr)



PRENEZ SOIN DE VOUS ET DES VÔTRES !