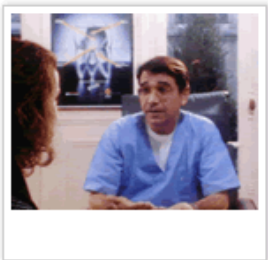
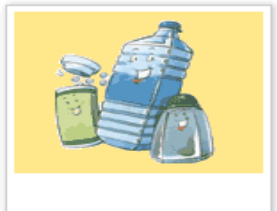


# Les 4 règles d'or



Des visites régulières chez le dentiste

## Le brossage



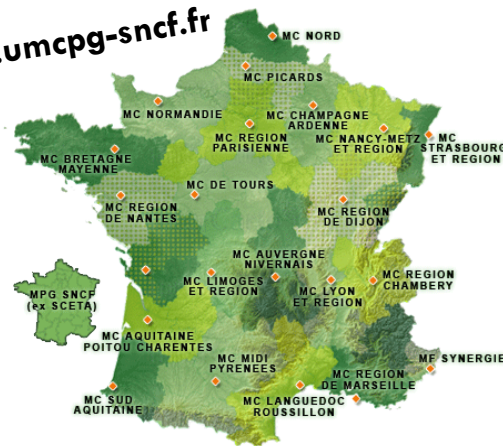
Utilisation du fluor



Contrôler son alimentation

# Où nous trouver ?

[www.umcpg-sncf.fr](http://www.umcpg-sncf.fr)



- Mutuelles Santé Plus - Section Cheminots de la Côte d'Azur  
30, rue Trachel - B.P. 1411 - 06000 NICE - Tél. 04 97 03 00 40
- Mutuelle des Cheminots de la Région de Marseille  
5 Boulevard Camille Flammarion - 13001 MARSEILLE - Tél. 04 95 04 30 60
- Mutuelle des Cheminots de la Région Parisienne  
27, passage Raguinot - 75012 PARIS - Tél. 01 56 95 06 56
- Mutuelle Cheminots Nord  
52, Boulevard Carnot - 59800 LILLE - Tél. 03 20 12 11 90
- Mutuelle Générale des Cheminots et des Transports de la Région de Chambéry  
13, avenue Aristide Briand - 38600 FONTAINE - Tél. 04 76 53 16 17
- Mutuelle des Cheminots de Lyon et Région  
37, Boulevard Vivier Merle - 69003 LYON - Tél. 04 72 68 73 73
- Mutuelle Sud Ouest (MSO)  
1 / 6, rue de Périole - 31500 TOULOUSE - STANDARD : 05 47 33 96 20
- Mutuelle Familiale des Cheminots de Strasbourg et Région  
15, rue des Halles - 67000 STRASBOURG - Tél. 03 88 32 86 81
- Mutuelle des Cheminots et de leurs Amis du Languedoc-Roussillon (MUTCAM)  
117, rue Pomier Layrargues - 34070 MONTPELLIER - Tél. 04 67 92 84 00
- Mutuelle des Cheminots de Nancy-Metz et Région  
14, rue Lepois - 54000 NANCY - Tél. 03 83 32 79 81
- Mutuelle des Cheminots Auvergne-Nivernais  
20, rue d'Ambert - 63000 CLERMONT-FERRAND - Tél. 04 73 14 31 70
- Mutuelles de France - Cheminots Région Dijon  
13, avenue Albert 1er - 21000 DIJON - Tél. 03 80 53 18 27
- Mutuelle des Cheminots de la Région de Nantes  
4 place des Jacobins - 44010 NANTES Cedex 1 - Tél. 02 40 89 22 91
- Mutuelle des Cheminots de Tours  
20 rue Dublineau - BP 2611 - 37026 TOURS CEDEX - Tél. 02 47 66 91 77
- Mutuelle des Cheminots de Bretagne Mayenne  
25, avenue Janvier - 35000 RENNES - Tél. 02 99 30 69 45
- Mutuelle des Cheminots de Champagne-Ardenne  
1 rue du Dr Rousseau - 51207 EPERNAY Cedex - Tél. 03 26 51 72 01
- Mutuelle des Cheminots de Normandie  
' Le Chalet ' - 53, rue de la Gare - 14000 CAEN - Tél. 02 31 35 67 00
- Mutuelle des Cheminots Picards  
159, rue Jules Barni - 80000 AMIENS - Tél. 03 22 91 00 54
- Mutuelle des Personnels du Groupe SNCF  
22, passage Raguinot - 75012 PARIS - Tél. 01 40 02 98 35

Vos infos prévention

# Santé et hygiène bucco-dentaire



## Quelques conseils pour garder de belles dents

Vos infos prévention, document proposé par :



# La méthode Intermédiaire (de 6 à 8 ans)

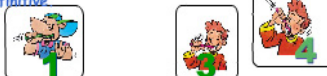


Pour le premier côté,  
On pose la brosse à cheval sur la dernière dent du fond.

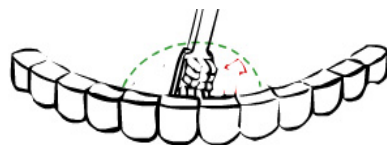
On brosse d'avant en arrière



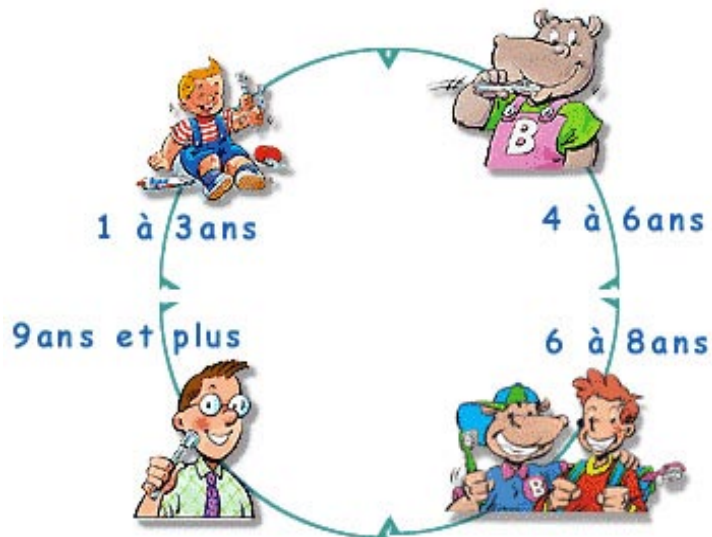
On retourne bien au fond à chaque fois pour brosser la dernière dent, la dent de 6 ans, déjà définitive.



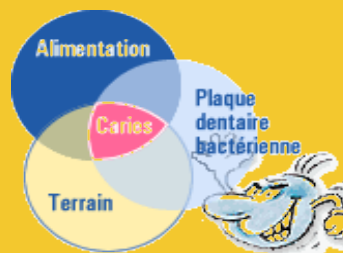
en tournant du rose vers le blanc.



avec la brosse en hauteur et un mouvement du rose vers le blanc.



## STOPPES LES CARIES !



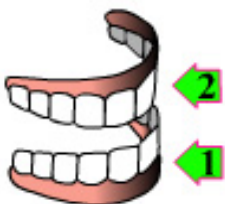
## La méthode BROSS (à partir de 9 ans)

### Une méthode pour la vie



Dès 8 ans et pour toute la vie,  
le brossage efficace, c'est la "méthode B.R.O.S"

**B** Brossez bas et haut séparément



**R** Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dent et gencives



**O** Oblique: inclinez votre brosse à 45° sur la gencive



**S** Suivez un trajet faites le tour de toutes vos dents sans oublier le dessus

