# LE CORPS DE L'ETRE HUMAIN

## 3) Hygiène du corps humain

**L'HYGIENE CORPORELLE :**

**LA BOUCHE :**

**L'Union Française pour la Santé Bucco Dentaire (UFSBD) recommande pour une bonne santé bucco-dentaire :**

- 2 brossages (méthode 1-2-3-4 ou B.R.O.S) par jour (matin et soir) pendant 2 minutes
- l'utilisation d'un dentifrice fluoré
- l'utilisation du fil dentaire chaque soir
- une visite au moins une fois par an chez le dentiste (dès 1 an)
- une alimentation variée et équilibrée

**ET EN COMPLEMENT :**

- la mastication d'un chewing-gum sans sucres après chaque prise alimentaire
- le bain de bouche comme complément d'hygiène

**C'est sur la langue que vont se loger 60 à 70% des bactéries de la bouche.**
**Il est donc intéréssant de nettoyer quotidiennement la langue afin d'éliminer les mucosités et les dépôts ; activer les enzymes digestives ; avoir une meilleure haleine, ou encore intensifier nos facultés gustatives.**

**Il est donc possible d'utiliser un racloir à langue (ou la tranche d'une cuillère à café) le matin au réveil et à jeun en effectuant 3 à 4 passages doux (en passant l'outil sous l'eau après chaque passage).**