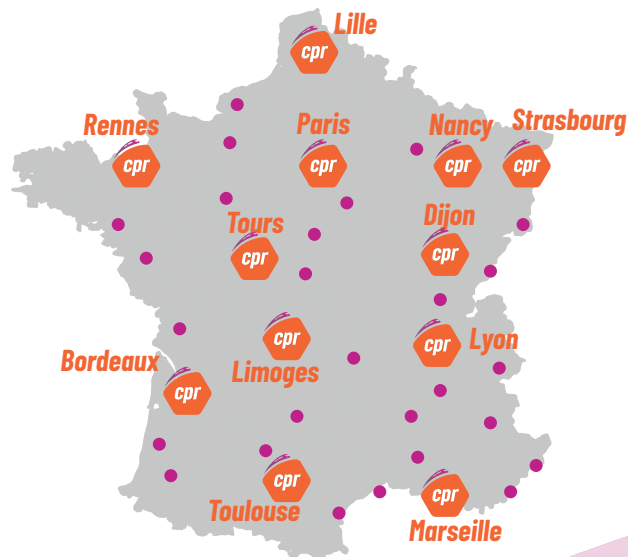


# Un réseau de proximité à votre service

Pour être plus proche de vous, le réseau de proximité vous accompagne pour toutes vos opérations avec la CPR.



 Lieux d'accueil

 Lieux d'accueil sur rendez-vous



Caisse de Prévoyance et de Retraite  
du Personnel Ferroviaire

[www.cprpf.fr](http://www.cprpf.fr)

Crédits photos : iStock

DEP MGV 3352 - 01/24



## #m'tdentstoutletemps

Jeunes de 18, 21, 24 ans



# #jevaischezledentiste

**Vous avez entre 18 et 24 ans, vous suivez vos études, vous entrez dans la vie active, vous quittez le foyer familial ... c'est un tournant dans votre vie !**

**Mais il ne faut pas oublier les visites chez le chirurgien-dentiste. Il est important de prendre soin de votre santé et notamment votre santé bucco-dentaire.**

La CPR vous propose des rendez-vous de prévention dentaire à 18, 21 et 24 ans.

Vous recevez un courrier vous invitant à prendre rendez-vous chez le dentiste de votre choix. Vous avez un an pour réaliser cet examen. Le jour du rendez-vous, n'oubliez pas votre Carte Vitale et le bon de prise en charge joint au courrier.



## Quel est le coût de cette consultation ?

**Cette consultation est prise en charge à 100 % par la CPR et sans avance de frais de votre part.**

Après cet examen, si des soins sont nécessaires, nous les prenons en charge à 100 % (traitement des caries, détartrage, scellement des sillons...) à condition qu'ils soient effectués dans les 10 mois qui suivent l'examen. En revanche les traitements d'orthodontie et les prothèses ne sont pas pris en charge dans le cadre de ce dispositif.



## Les dents, c'est pour la vie !

**Les bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire s'adoptent pour la vie.**



### • Limitez les sucreries et les boissons sucrées.

Les bactéries de la plaque dentaire transforment le sucre en acides qui attaquent l'émail des dents (démminéralisation), provoquant la formation de cavités : des caries.



### • Arrêtez de fumer.

Fumer entraîne une destruction progressive des tissus de soutien de la dent, ce qui à terme peut provoquer la perte prématurée des dents. Et, il ne faut pas oublier que le tabagisme altère le goût, provoque une coloration des dents et donne une mauvaise haleine.



• **Brossez-vous les dents 2 fois par jour**, matin et soir, de la gencive vers la dent, **pendant 2 minutes**. Utilisez un dentifrice fluoré car le fluor renforce l'émail et prévient les caries.



• Choisissez une brosse à dents souple et **changez-la** tous les 3 mois.



N'oubliez pas le fil dentaire et/ou une brossette interdentaire pour nettoyer entre les dents, là où la brosse à dents ne passe pas.



## Je prends soin de ma santé

*Une bonne hygiène de santé globale est le seul moyen de prévenir les maladies de la dent et des gencives. Elle vous permet aussi d'afficher un sourire éclatant et une haleine fraîche.*

*En adoptant de bonnes habitudes d'hygiène buccale et en réalisant des examens dentaires réguliers, vous préservez votre santé.*

