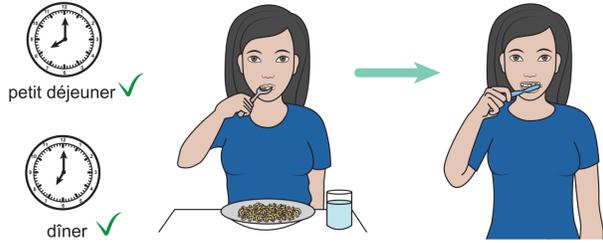


# JE PRENDS SOIN DE MES DENTS

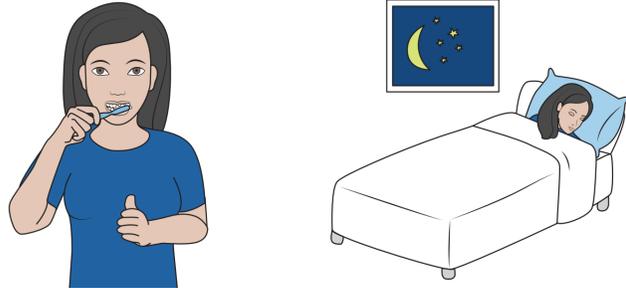
## Je me brosse bien les dents.

Je me brosse les dents deux fois par jour.

● J'essaie de le faire après le repas.

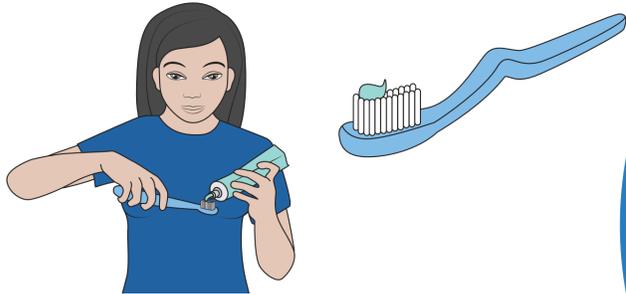


● Le brossage du soir, après le dîner, est très important.



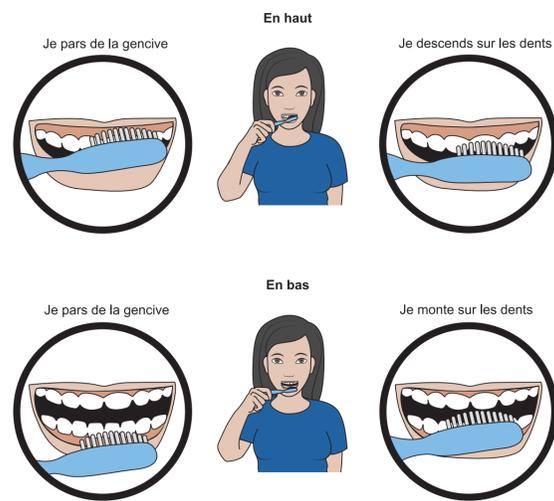
Je prends ma brosse à dents et mon dentifrice.

Voir la fiche «je choisis ma brosse à dents et mon dentifrice».



Pour bien brosser mes dents :

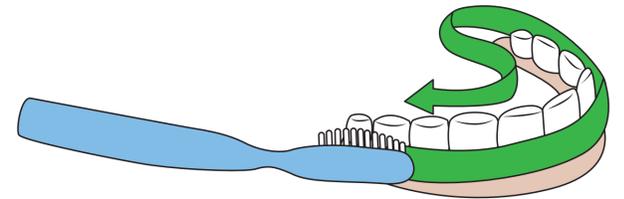
● Je brosse toujours de la gencive vers les dents.



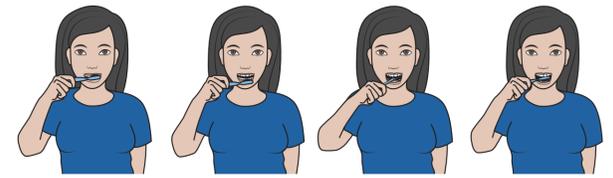
● Pour chaque dent, je brosse :



● Pour être sûr de brosser toutes mes dents, je fais comme ça :

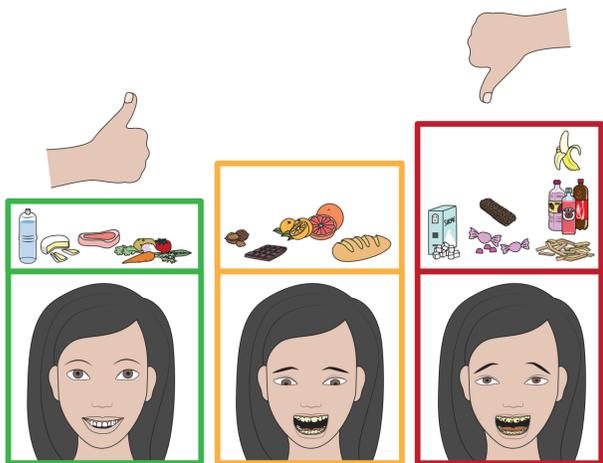


● Le brossage doit durer au moins deux minutes.

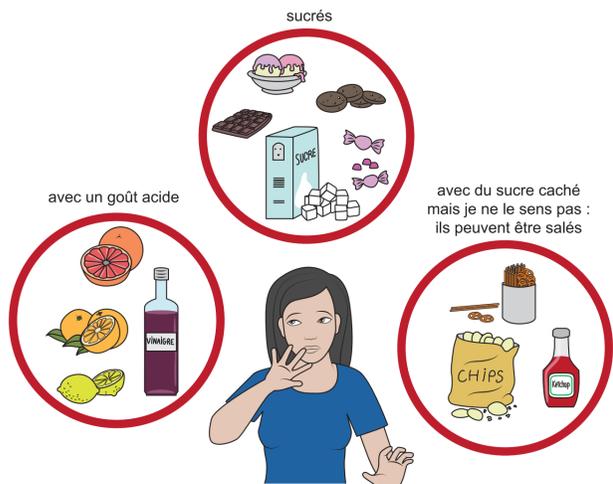


## Je mange bien.

Je fais attention aux aliments qui donnent le plus de caries.



Je ne mange pas trop d'aliments sucrés ou acides.



● Je ne mange pas entre les repas



Je ne bois pas trop de boissons sucrées ou acides.

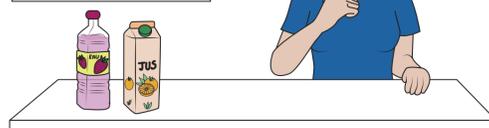
avec un goût sucré  
sodas et jus de fruits

avec un goût acide  
jus de fruits et jus de citron

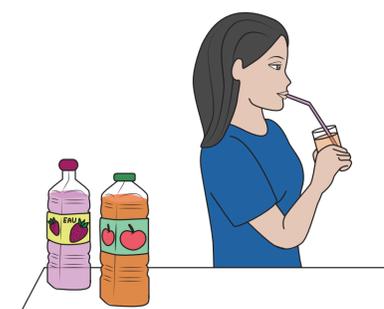


● Je ne bois pas des boissons sucrées tous les jours.

Semaine Boissons sucrées et acides			
jour	jour	jour	jour
jour	jour	jour	jour

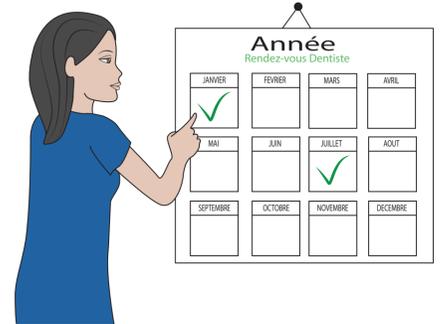


● C'est mieux de boire ces boissons avec une paille.  
pour éviter le contact direct avec mes dents.

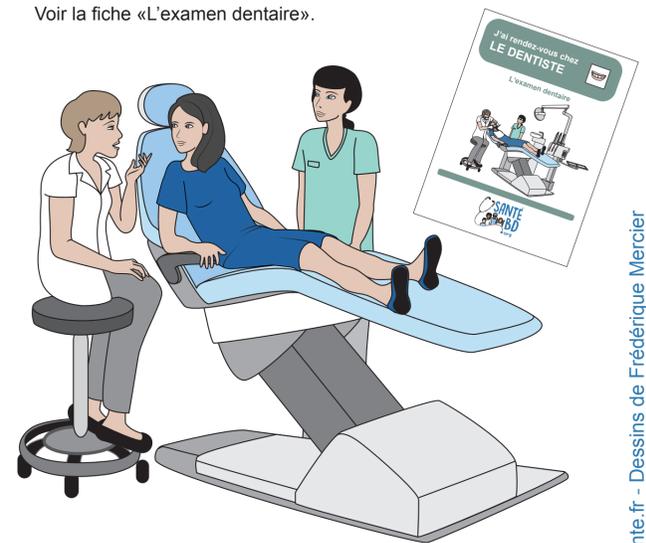


## Je vais chez le dentiste.

● Je vais chez le dentiste 2 fois par ans.



● Il me donne des conseils pour prendre soin de mes dents.  
Voir la fiche «L'examen dentaire».



Découvrez toutes les fiches pour prendre soin de ses dents :



Où trouver SantéBD ?

Sur l'application SantéBD



ou sur le site internet

[www.santebd.org](http://www.santebd.org)

SantéBD a le soutien de :

