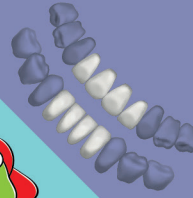
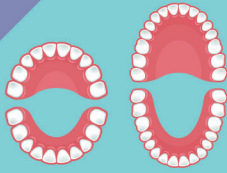
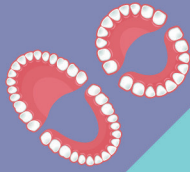




1 Je protège mes dents



2 Je protège mes dents

Mes dents, je les protège.

8 Je connais mes dents



Je brosse toutes mes dents pendant le temps de ma chanson préférée

20 dents quand tu es petit et 32 dents ensuite

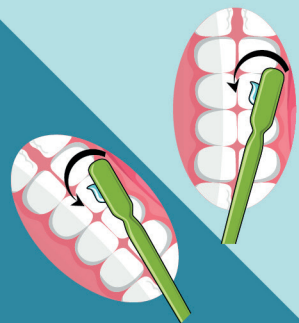
Les incisives qui coupent les aliments

3 Je connais mes dents



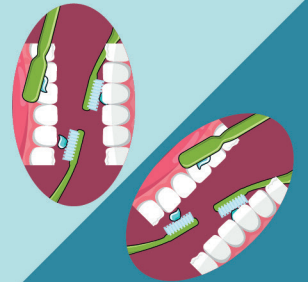
Je me brosse les dents le matin après le petit déjeuner et le soir avant de me coucher avec un dentifrice fluoré standard.

Mes dents, je les connais, je les protège



Je brosse en faisant des petits ronds du rose vers le blanc (gencive vers la dent)

Je brosse toutes les faces de mes dents avec des mouvements de va-et-vient quand j'ai moins de 6 ans



7 Je connais mes dents

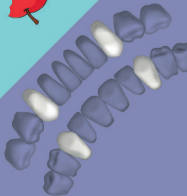
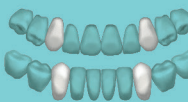
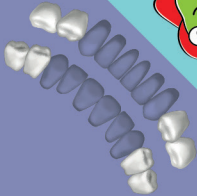
Les molaires qui écrasent les aliments

Les canines qui déchirent les aliments

4 Je connais mes dents

Mes dents, je les connais!

6 Je protège mes dents



5 Je protège mes dents

Mes dents, je les connais, je les protège

Chaque dent sert à quelque chose de précis. Ensemble elles permettent de sourire, elles facilitent la manière de parler mais surtout elles sont utiles pour que ce que tu manges puisse être accepté par ton ventre.

Les dents semblent dures, mais elles sont fragiles. Leurs surfaces sont abîmées par certains aliments, surtout le sucre. S'il reste sur la dent, il va attaquer la surface appelée l'émail et provoque des caries qu'il faudra soigner. C'est pour cela qu'il faut prendre soin de tes dents.

1. Un nombre limité : 20 dents quand tu es petit et 32 dents ensuite

2. Les incisives qui coupent les aliments

3. Les canines qui déchirent les aliments.

4. Les molaires qui écrasent les aliments

Et aussi :

5. Il y a quelqu'un qui connaît mieux tes dents que toi, c'est le dentiste, il faut le voir au moins une fois par an.

6. Je mets seulement un petit pois de pâte dentifrice sur ma brosse à dents, à partir de 3 ans (avant, une trace suffit).

1. Je me brosse les dents le matin après le petit déjeuner et le soir avant de me coucher avec un dentifrice fluoré standard (1000 ppm).

2. Je brosse toutes les faces de mes dents avec des mouvements de va et vient quand j'ai moins de 6 ans.

3. Je brosse en faisant des petits ronds du rose vers le blanc (gencive vers la dent)

4. Je brosse toutes mes dents pendant le temps de ma chanson préférée.

Et aussi :

5. Je fais attention "aux sucres". Il y a plusieurs types de sucres et on en trouve dans beaucoup d'aliments, principalement les bonbons, les jus de fruits, les sodas (qu'il vaut mieux boire avec une paille), mais aussi dans les chips ou le ketchup. Ces sucres, tu peux les prendre pendant les repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner). Évite-les en dehors de ces repas, sauf dans certaines occasions : fêtes, anniversaires...

Proposé par :



www.fondation-orapi.com

Soutenu par :

