

J'aime mes dents



Un sourire pour la vie !

Tout faire
pour garder mes
dents en forme !



Mes dents me servent à manger, à sourire, à parler.
Elles participent à la croissance de mon visage.

Bon à savoir

La maladie des dents est **la carie dentaire** qui est provoquée par l'attaque acide. Les microbes transforment les sucres en acides.

Après l'attaque acide, **la salive vient réparer les dégâts** mais cela demande un peu de temps.



Comment garder mes dents en bonne santé ?

Je lutte contre les microbes

J'élimine les microbes avec ma brosse à dents après les repas

Je change ma brosse à dents quand elle devient mal coiffée

Chacun sa brosse à dents !



j'utilise du dentifrice qui désinfecte la bouche et renforce les dents

Je fais attention aux sucres



J'évite le grignotage entre les repas



Je bois de l'eau quand j'ai soif



Les aliments sucrés qui collent aux dents sont les plus dangereux. Ils restent plus longtemps dans la bouche

Je ne prends pas de biberon contenant du sucre pour aller au lit



où se cachent-ils ?

Il y a du sucre dans...

1 bonbon = 1 sucre



=



1 soda = 10 sucres



1 verre de jus de fruits = 3 sucres



=



1 barre chocolatée = 10 sucres



Petite astuce en +

Quand je me couche : mes dents sont brossées et je ne mange ni ne bois plus rien de sucré !

Je montre mes dents une fois par an au dentiste



Les règles d'or



Depuis plusieurs années, des actions de santé publique ont été mises en place au niveau national, afin d'effectuer de la prévention concernant la santé bucco-dentaire des enfants. Dans le Finistère, nous soutenons et contribuons à cette démarche.

Partenaires :



Avec le soutien de :

