

V03

L'hygiène bucco-dentaire

✓ DES DENTS VIVANTES

Nos dents sont vivantes, c'est pourquoi il faut en prendre soin et il faut les soigner lorsqu'elles sont abîmées :

- Tu dois te brosser soigneusement les dents après chaque repas (au moins le matin et le soir) **pendant 3 minutes**.
- Tu dois aller chez le dentiste au moins une fois par an, car même si tu n'as pas mal aux dents, tu peux avoir des petites caries.



Mes dents, je les brosse de tous les côtés,
et jusqu'au fond de la bouche.

www.sourirepourtous.be



Le dentiste est l'ami de mon sourire.
Je le vois au moins deux fois par an.

www.sourirepourtous.be

✓ LES CARIES

Une carie est un petit trou dans la dent, dû à l'attaque de microbes. Si ce trou atteint la partie sensible de la dent (le nerf), il y a une douleur très forte.

Les caries **abîment les dents** et sont provoquées par les aliments, dont le sucre, qui « grignote » les dents.

✓ DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

Pour éviter les caries, il faut prendre de bonnes habitudes :

- Ne pas manger trop sucré, surtout lorsque tu as un petit creux : prends plutôt un fruit ou un yaourt.
- A table, bois de l'eau plutôt que des jus de fruits ou des sodas, très sucrés eux aussi.



Les boissons sucrées attaquent mes dents!
Je préfère boire de l'eau.

www.sourirepourtous.be



Non aux grignotages entre les repas!
Mes dents aussi doivent se reposer.

www.sourirepourtous.be