

Je m'appelle : _____

Date : __ / __ / __

Les amis des dents et le bon brossage

❑ Le fluor, quel ami !

Le **fluor** rend les dents plus **résistantes**. Il peut être apporté par des aliments, mais ce n'est pas toujours suffisant. Un bon dentifrice au fluor peut donc compléter l'alimentation.

❑ A chacun son dentifrice ?

Eh oui, les moins de 10 ans doivent avoir leur **propre dentifrice adapté en fluor**. Il peut avoir une **saveur agréable**.

❑ Et les brosses à dents ?

Eh bien c'est la même chose, elle doit être adaptée à la morphologie de l'enfant : une **petite tête pour nettoyer facilement les dents** du fond, et **un manche épais** pour être bien tenu par les petites mains.

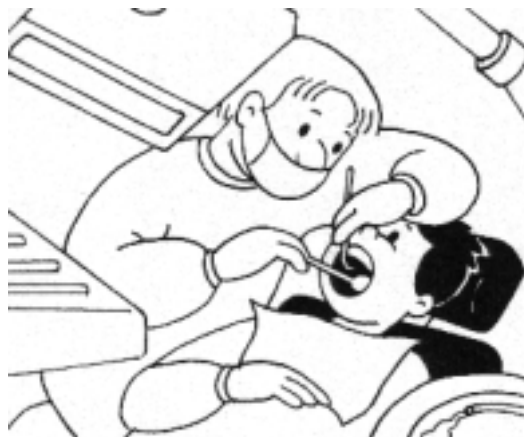
La brosse à dents doit être **changée au moins tous les trois mois**.

Elle n'appartient qu'à toi, **ne la prête pas** à un frère ou une sœur.

❑ Et le dentiste ?

Malgré ce que tu crois, le dentiste est l'ami des dents... !

Tu dois aller le voir **tous les ans**. S'il constate une carie, il devra la **soigner**. Souvent, ça fait mal, mais c'est justement pour guérir la dent !



Je m'appelle : _____

Date : __ / __ / __

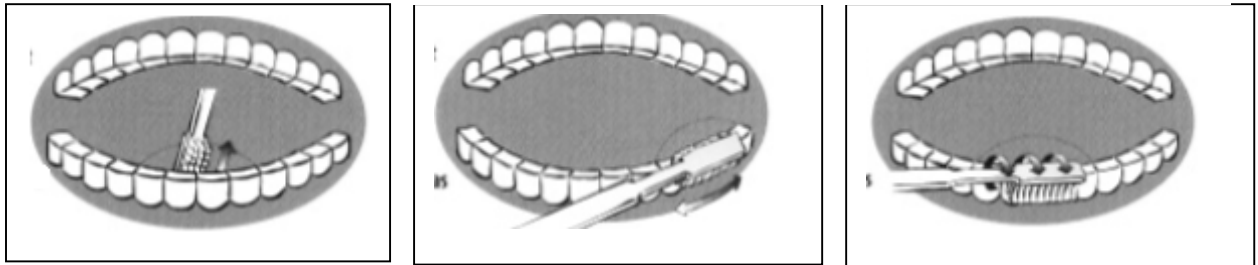
Le bon brossage

Il faut **se brosser les dents 2 ou 3 fois** par jour après chaque repas.

Tu brosses le dessus des dents de gauche à droite, en haut et en bas.

Tu brosses ensuite du rose vers le blanc en faisant des ronds.

Et ensuite, tu brosses du rose, vers le blanc derrière en faisant des ronds.



La chanson des dents « Nos dents sont vivantes »

(sur l'air de « nous n'irons plus au bois »)

Nous n'irons plus au lit sans y avoir pensé,
Sans les avoir lavées, sans les avoir brossées,
Nos dents sont vivantes, voyez qu'elles sont blanches, lavées, brossées
Chaque fois qu'on a mangé...

Mon dentiste m'a dit que pour les protéger
Il faut les nettoyer et puis les renforcer
Nos dents sont vivantes, voyez qu'elles sont blanches, lavées, brossées
Chaque fois qu'on a mangé...

Et puis je sais aussi qu'il y a des bactéries
Qui aiment les sucreries et qui font des caries
Nos dents sont vivantes, voyez qu'elles sont blanches, lavées, brossées
Chaque fois qu'on a mangé...

J'ai appris, j'ai compris comment bien les brosser
Et les brosser assez pour qu'elles soient préservées
Nos dents sont vivantes, voyez qu'elles sont blanches, lavées, brossées
Chaque fois qu'on a mangé...

Je m'appelle : _____

Date : __ / __ / __

Les amis des dents et le bon brossage **Questionnaire**

Mets une croix si tu penses que la phrase est vraie

- Les dents de devant s'appellent les molaires
- Toutes les dents communiquent avec le reste du corps
- La carie est une maladie des dents
- Les dents repoussent trois fois au cours d'une vie
- Le fluor est l'ami des dents
- Les bactéries sont les amies des dents
- La carie ne fait jamais mal
- Dans son cabinet, le dentiste porte toujours une blouse
- Il faut aller chez le dentiste au moins une fois par an
- Le dentiste soigne aussi les chevilles
- Une radio des dents, c'est pour écouter la musique des bactéries
- La taille de la brosse à dent doit être adaptée aux enfants
- Tu peux prêter ta brosse à dents
- Les parents ont le même dentifrice que les enfants
- On peut utiliser sa brosse à dents pour nettoyer ses mains
- Le brossage des dents est rapide, il dure une seule minute.

