

Je m'appelle : _____

Date : __ / __ / __

Les ennemis des dents

❑ Quels ennemis ?

Pour combattre les ennemis des dents, il faut soigner ses dents.

Ennemi numéro 1 : les **bactéries** : c'est ce qui provoque les caries en attaquant l'émail.

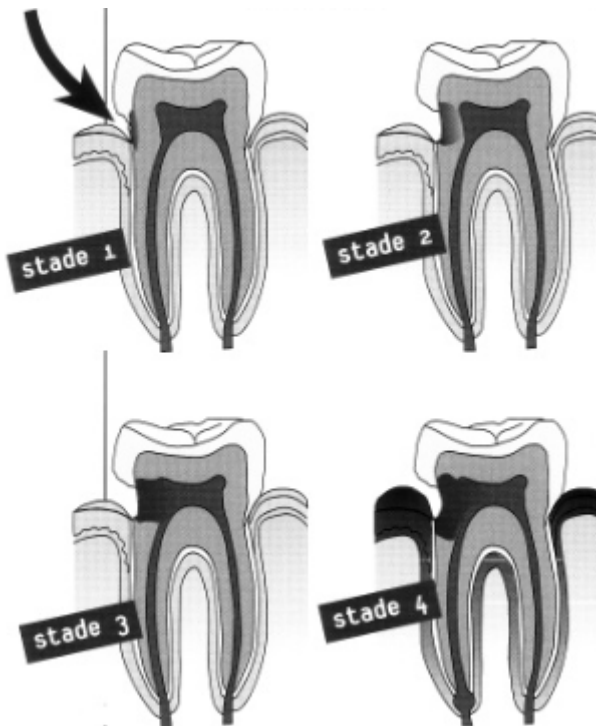


❑ Supprimer les bonbons ?

En fait, tous les glucides (sucres) peuvent être transformés en acide et provoquer les caries, pas seulement les bonbons.

Les sodas, jus de fruits, biscuits... peuvent être responsables des caries. Il faut éviter de grignoter entre les repas et bien se brosser les dents !

❑ Observe ces dessins, c'est la naissance de la carie :



La vie d'une carie

Stade 1 :
un petit trou dans l'émail.

Stade 2 :
Les ennemis attaquent la dentine.

Stade 3 :
La dent est très attaquée, elle risque de mourir. Les bactéries peuvent passer par les sang et attaquer d'autres parties du corps

Stade 4 :
Les bactéries attaquent le reste du corps.

❑ Empêcher la carie ?

Il faut **se brosser les dents 2 ou 3 fois** par jour après chaque repas et faire **surveiller régulièrement les dents par le dentistes**.

Je m'appelle : _____

Date : __ / __ / __

Les ennemis des dents Questionnaire

Normalement, quand dois-je me laver les dents ?

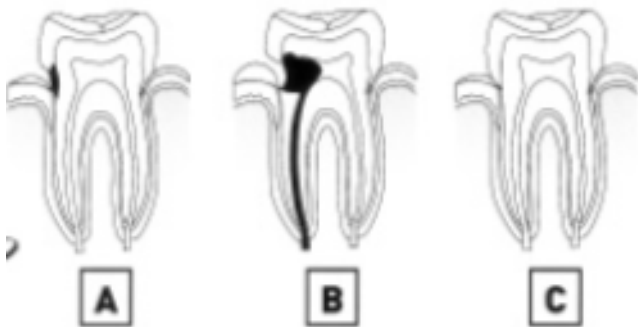
- Le matin en me levant
- Le matin après le petit déjeuner
- Le midi après le déjeuner
- Le soir avant d'aller au lit



Mets une croix dans la case si tu penses que cet aliment est dangereux pour tes dents :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Chewing gum sans sucre | <input type="checkbox"/> haricot vert |
| <input type="checkbox"/> bonbon | <input type="checkbox"/> biscuits apéritifs |
| <input type="checkbox"/> salade | <input type="checkbox"/> barre aux céréales |
| <input type="checkbox"/> soda | <input type="checkbox"/> eau |

Une seule dent est en bonne santé. Laquelle ?



Colorie les aliments que tu penses bons pour tes dents :

