

# COMMENT PROTÉGER TA BOUCHE POUR LES ENFANTS

SAVAIS-TU QU'UNE BOUCHE EN BONNE SANTÉ T'AIDE  
AUSSI À PROTÉGER TON CORPS ?

SUIS LES CONSEILS DE TOOTHIE POUR T'AIDER À BIEN PRENDRE  
SOIN DE TES DENTS ET DE TA BOUCHE.



## BROSSAGE MATIN ET SOIR



Utilise un **dentifrice fluoré**.



Brosse toutes les surfaces de  
tes dents pendant **2 minutes**.



Après le brossage,  
**ne recrache pas.**

## CONSULTE RÉGULIÈREMENT LE DENTISTE



Le dentiste te demandera  
d'**ouvrir grand la bouche**.

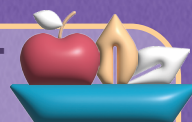


Le dentiste vérifiera que tes  
**dents poussent correctement**.



Le dentiste t'aidera à garder  
des dents **propres et en bonne  
santé**.

## MANGE DES ALIMENTS SAINS ET ÉVITE LES BOISSONS SUCRÉES



Trop de **sucre est mauvais**  
pour la santé.



Les boissons sucrées et les  
sucreries entre les repas peuvent  
**faire des trous dans tes dents** si  
tu en consommes trop souvent.



Ta **bouche et ton corps sont plus  
forts** et en meilleure santé avec  
une alimentation saine.



Journée Mondiale de la  
Santé Bucco-Dentaire  
20 mars

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)

