

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

