

SOIS FIER DE TA BOUCHE

Apprends les bonnes habitudes de santé bucco-dentaire avec Toothie

Pour Toothie...

Il est important de prendre soin de tes dents et de ta bouche, car les germes peuvent provoquer des maux de dents, des caries et des trous dans les dents.

Brosse-toi les dents tous les jours matin et soir

- Utilise du dentifrice fluoré et une brosse à dents à poil doux. Ta brosse à dents ne doit pas être usée, car elle ne nettoiera pas bien tes dents.
- Brosse-toi les dents en faisant de petit cercles avec ta brosse à dents pendant deux minutes.



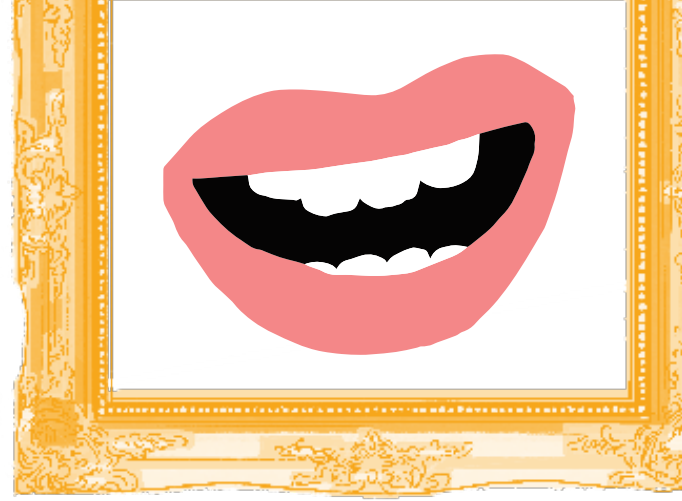
LE SAVAIS-TU ?

Une bouche en bonne santé
t'aide aussi à protéger ton corps.

- N'oublie pas de brosser tous les côtés de tes dents : l'extérieur, l'intérieur et la zone qui te sert à mâcher.
- Recrache le dentifrice, mais ne te rince pas la bouche avec de l'eau, car cela élimine le fluor qui t'aide à protéger tes dents.
- Ne grignote jamais le soir après le brossage des dents. Aller au lit avec une bouche propre est très important. Sinon, les germes restent sur tes dents toute la nuit.

Va régulièrement chez le dentiste

- Le dentiste te demandera d'ouvrir grand la bouche.
- Ensuite, il vérifiera si tes dents poussent correctement.
- Le dentiste t'aidera aussi à garder tes dents propres et en bonne santé.



Choisis une alimentation bonne pour la santé

- Trop de sucre est mauvais pour la santé.
- Les jus de fruits 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 en meilleure santé et plus forts avec une alimentation saine.



Une bonne santé bucco-dentaire peut vous permettre de vivre plus sainement et plus longtemps

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.worldoralhealthday.org
#MouthProud #WOHD21