

# J'aime mes dents



Un sourire pour la vie !

Tout faire  
pour garder mes  
dents en forme !



Mes dents me servent à manger, à sourire, à parler.  
Elles participent à la croissance de mon visage.

## Bon à savoir

La maladie des dents est la **carie dentaire** qui est provoquée par l'attaque acide. Les microbes transforment les sucres en acides.

Après l'attaque acide, la **salive vient réparer les dégâts** mais cela demande un peu de temps.



# Comment garder mes dents en bonne santé ?

## Je lutte contre les microbes

J'élimine les microbes avec ma brosse à dents après les repas

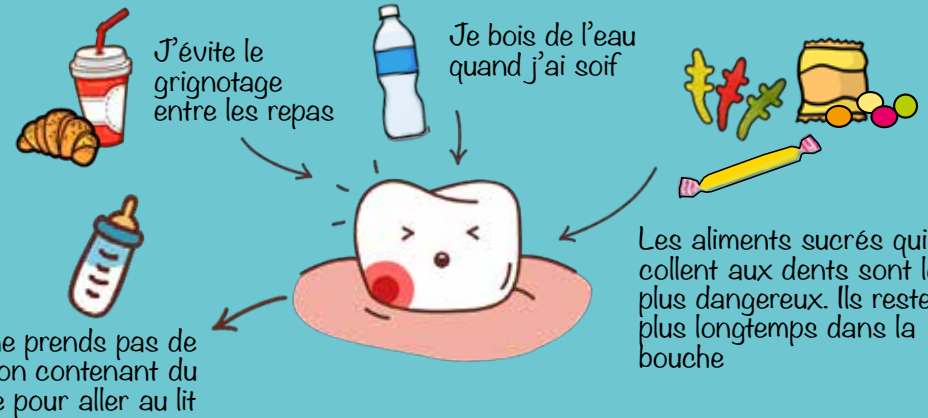
Je change ma brosse à dents quand elle devient mal coiffée

Chacun sa brosse à dents !



j'utilise du dentifrice qui désinfecte la bouche et renforce les dents

## Je fais attention aux sucres



## où se cachent-ils ?

Il y a du sucre dans...

1 bonbon = 1 sucre



= 1 sucre

1 soda = 10 sucres



= 10 sucres

1 verre de jus de fruits = 10 sucres



= 10 sucres

1 barre chocolatée = 10 sucres



= 10 sucres

## Petite astuce en +

Quand je me couche : mes dents sont brossées et je ne mange ni ne bois plus rien de sucré !

Je montre mes dents une fois par an au dentiste



# Les règles d'or



Depuis plusieurs années, des actions de santé publique ont été mises en place au niveau national, afin d'effectuer de la prévention concernant la santé bucco-dentaire des enfants. Dans le Finistère, nous soutenons et contribuons à cette démarche.

Partenaires :



Avec le soutien de :

