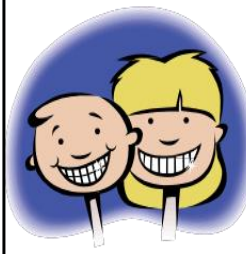
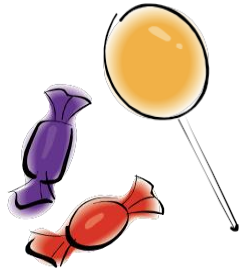




Plaque



Talking

<p>Un parent ou un adulte devrait t'aider à te brosser les dents jusqu'à ce que tu aies 8 ans.</p>	<p>Les taches brunes sur les dents sont un signe de carie. Va chez le dentiste si tu as des taches brunes ou de la douleur.</p>	<p>Le lait et les produits laitiers ont du calcium qui renforce les dents.</p>	<p>Une substance blanchâtre sur tes dents qui pousse dans ta bouche, est pleine de microbes et qu'il faut enlever avec ta brosse à dents.</p>	<p>En te brossant les dents, n'oublie pas ta langue!</p>
<p>Tous les membres de ta famille devraient aller chez le dentiste 2 fois par an. (Ou au moins une fois par an.)</p>	<p>Un sourire en santé fait un enfant en santé et heureux!</p>	<p>Assure-toi de te brosser les dents après avoir mangé des bonbons et des sucreries.</p>	<p>Ton dentiste utilisera des instruments spéciaux pour nettoyer tes dents.</p>	<p>Pour te brosser les dents, tu as seulement besoin d'une quantité de dentifrice de la taille d'un pois.</p>
<p>Tu as besoin de dents saines et fortes pour parler et prononcer les mots correctement</p>	<p>Brosse-toi les dents: - Avant d'aller à l'école - Avant d'aller au lit - Après les repas et les collations</p>	<p>Les dents de lait commencent à se former quand le bébé est encore dans le ventre de maman!</p>	<p>Brosse-toi les dents pendant 2 minutes, 2 fois par jour. (Au moins 2 fois par jour.)</p>	<p>Tu as besoin de dents saines et fortes pour mastiquer ta nourriture.</p>



<p>Un sourire est plus beau avec des dents saines!</p>	<p>Achète une nouvelle brosse à dents à tous les quelques mois. Les vieilles sont pelucheuses et ont des microbes!</p>	<p>Ton dentiste va nettoyer tes dents et réparer les caries. Va chez le dentiste au moins une fois par an</p>	<p>Quand tu perds tes 20 dents de lait, 32 dents permanentes pousseront que tu devrais avoir le reste de ta vie.</p>	<p>Pour être en bonne santé et avoir des dents saines, mange des aliments des quatre groupes alimentaires.</p>
<p>L'un des moments les plus importants pour te brosser les dents est avant d'aller au lit.</p>	<p>Les boissons gazeuses contiennent beaucoup de sucre! L'eau et le lait sont de meilleurs choix pour tes dents.</p>	<p>On doit nettoyer la bouche des bébés avant même qu'ils aient des dents. On peut utiliser pour cela un linge propre et humide.</p>	<p>À la maison, chacun doit avoir sa propre brosse à dents. Partager sa brosse à dents c'est partager ses microbes!</p>	<p>La soie dentaire nettoie entre les dents là où la brosse à dents ne peut aller.</p>
<p>Les enfants devraient aller chez le dentiste dès qu'ils ont un an. Même les bébés!</p>	<p>Si tu manges souvent pendant la journée (repas, collations), tu dois nettoyer tes dents plus souvent.</p>	<p>Les bébés peuvent utiliser une tasse ordinaire dès l'âge d'un an. Fini les biberons et les tasses à bec!</p>	<p>La carie peut causer beaucoup de douleur! Prends bien soin de tes dents.</p>	<p>Les bactéries dans la bouche utilisent le sucre que l'on mange pour créer de l'acide et former des caries.</p>