

				
				
				
				
				
				

Un parent ou un adulte devrait t'aider à te brosser les dents jusqu'à ce que tu aies 8 ans.	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.	Le lait et les produits laitiers ont du calcium qui renforce les dents.	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.	En te brossant les dents, n'oublie pas ta langue!
Tous les membres de ta famille devraient aller chez le dentiste 2 fois par an. (Ou au moins une fois par an.)	Un sourire en santé fait un enfant en santé et heureux!	Assure-toi de te brosser les dents après avoir mangé des bonbons et des sucreries.	Ton dentiste utilisera des instruments spéciaux pour nettoyer tes dents.	Pour te brosser les dents, tu as seulement besoin d'une quantité de dentifrice de la taille d'un pois.
Tu as besoin de dents saines et fortes pour parler et prononcer les mots correctement	Brosse-toi les dents: - Avant d'aller à l'école - Avant d'aller au lit - Après les repas et les collations	Les dents de lait commencent à se former quand le bébé est encore dans le ventre de maman!	Brosse-toi les dents pendant 2 minutes, 2 fois par jour. (Au moins 2 fois par jour.)	Tu as besoin de dents saines et fortes pour mastiquer ta nourriture.
Un sourire est plus beau avec des dents saines!	Achète une nouvelle brosse à dents à tous les quelques mois. Les vieilles sont pelucheuses et ont des microbes!	Ton dentiste va nettoyer tes dents et réparer les caries. Va chez le dentiste au moins une fois par an	Quand tu perds tes 20 dents de lait, 32 dents permanentes pousseront que tu devrais avoir le reste de ta vie.	Pour être en bonne santé et avoir des dents saines, mange des aliments des quatre groupes alimentaires.
L'un des moments les plus importants pour te brosser les dents est avant d'aller au lit.	Les boissons gazeuses contiennent beaucoup de sucre! L'eau et le lait sont de meilleurs choix pour tes dents.	On doit nettoyer la bouche des bébés avant même qu'ils aient des dents. On peut utiliser pour cela un linge propre et humide.	À la maison, chacun doit avoir sa propre brosse à dents. Partager sa brosse à dents c'est partager ses microbes!	La soie dentaire nettoie entre les dents là où la brosse à dents ne peut aller.
Les enfants devraient aller chez le dentiste dès qu'ils ont un an. Même les bébés!	Si tu manges souvent pendant la journée (repas, collations), tu dois nettoyer tes dents plus souvent.	Les bébés peuvent utiliser une tasse ordinaire dès l'âge d'un an. Fini les biberons et les tasses à bec!	La carie peut causer beaucoup de douleur! Prends bien soin de tes dents.	Les bactéries dans la bouche utilisent le sucre que l'on mange pour créer de l'acide et former des caries.