



Le brossage à la maison quand j'ai un handicap

Je prends soin de mes dents avec l'aide des personnes qui m'entourent.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?



Le brossage enlève la plaque dentaire et les petits microbes. Cela évite les caries, les douleurs et garde mes dents en bonne santé !

AVEC QUI ?



Une personne de confiance peut m'aider si j'en ai besoin : parent, frère, sœur, éducateur, assistant(e), aide à domicile...

QUAND ?



Je me brosse les dents au moins 2 fois par jour : le matin après le petit-déjeuner et le soir avant de me coucher.

COMMENT ?

1

Je mets une petite quantité de dentifrice (taille d'un petit pois).



2

Je brosse toutes les dents : en haut, en bas, devant et derrière.



3

Je brosse doucement avec des petits mouvements circulaires.



4

Je prends mon temps : environ 2 minutes. Je peux utiliser un minuteur ou un sablier.



5

Je crache le dentifrice.



J'ADAPTE LE BROSSAGE À MES BESOINS

Il existe des astuces pour m'aider !



J'écoute une musique que j'aime.



J'utilise des images ou un planning.



Je suis installé(e) confortablement : assis, bien soutenu, dans un endroit calme.



Je choisis un dentifrice au goût que j'aime.

L'AIDE DE L'ADULTE EST IMPORTANTE



L'adulte m'aide à mettre le dentifrice. Il peut guider ma main ou brosser à ma place si j'en ai besoin.



Il vérifie que toutes les dents sont bien brossées, surtout celles du fond.



Il m'encourage et me félicite, chaque jour !



Avec patience et bienveillance, je progresse à mon rythme.

MES RÈGLES D'OR



Je me brosse les dents tous les jours.



J'utilise ma brosse à dents.



Je dis à l'adulte si quelque chose me fait mal.



Je suis fier(ère) de prendre soin de mes dents !

TU ES UNIQUE ET IMPORTANT(E) !

Prendre soin de mes dents, c'est prendre soin de MOI.



Avec de l'aide, de la routine et beaucoup de bienveillance, je garde un beau sourire en bonne santé !



© Dr Prémio

Diffusion libre · usage non commercial · ne pas modifier

