



Je prends soin de mes dents



Je me brosse
les dents matin et soir.

J'utilise
du dentifrice.

Je mange
équilibré.



Je brosse doucement toutes mes dents pendant un moment : en haut, en bas, devant et derrière.



Une petite quantité de dentifrice suffit. Ça protège mes dents et les rend plus fortes.



Je mange des fruits, des légumes, des produits laitiers et je bois de l'eau. C'est bon pour mes dents et pour tout mon corps !

J'évite le sucre
trop souvent.

Je bois
de l'eau.

Je vais chez
le dentiste.



Le sucre peut abîmer mes dents. J'en mange seulement de temps en temps et je pense à me brosse après.



L'eau aide à nettoyer ma bouche et garde mes dents en bonne santé.



Le dentiste vérifie mes dents, me donne des conseils et m'aide à les garder en pleine forme.

Je prends soin
de ma brosse.

Je suis fier
de mon sourire !

Mes super-pouvoirs
pour des dents fortes !



Je rince ma brosse après chaque brossage et je la laisse sécher à l'air libre.



Un beau sourire, ça fait du bien à moi et à ceux que j'aime.



- ♥ Je brosse mes dents matin et soir
- ♥ J'utilise du dentifrice
- ♥ Je mange équilibré
- ♥ Je bois de l'eau
- ♥ Je vais chez le dentiste
- ♥ Je prends soin de moi

