

PRÉNOM :

.....



### FICHE 3

## LE BROSSAGE DES DENTS

Même si tes dents de lait vont tomber, tu dois en prendre soin pour avoir des dents définitives belles et en bonne santé. Il est très important de les brosser au moins 2 fois par jour avec une brosse à dents et un dentifrice adapté à ton âge : le matin après le petit déjeuner et le soir avant d'aller te coucher.

### JEU N° 1 : Cache-cache

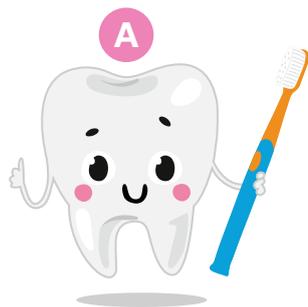
Où est la brosse à dents dans le dessin ?



Réponse : La brosse à dents se trouve dans le panier à linge sale (il faut la ranger pour la garder sèche et propre).

### JEU N° 2 : À toi de jouer !

Retrouve le même dessin que celui qui est entouré. Qu'y a-t-il sur la brosse à dents ?



Réponses : C. Du dentifrice.

# LE SAIS-TU ?



À partir du moment où tu sais recracher, tu peux ajouter sur ta brosse à dents un peu de dentifrice, l'équivalent d'un petit pois. Attention à choisir un dentifrice adapté à ton âge (la quantité de **fluor** doit être inférieure ou égale à 1 000 ppm). Il ne faut pas avaler le dentifrice et il faut te rincer la bouche après t'être brossé les dents. Si tu as du mal à bien te les brosser, tu peux demander à tes parents de t'aider et de te montrer les bons gestes. Vous pouvez par exemple vous brosser les dents ensemble. Avec un peu d'entraînement, tu y arriveras ensuite tout seul !

## JEU N° 3 : Il était une fois...

Remets l'histoire dans le bon ordre.



Réponses : C, A, B, D.

### Le petit CONSEIL

Le temps d'un bon brossage, c'est deux minutes. Tu peux mettre ta chanson préférée pour être sûr de brosser assez longtemps ! Et quand tu te brosses les dents, pense à bien toutes les frotter : devant et derrière, en haut et en bas !



### Les MOTS difficiles :

Le **fluor** est une substance présente dans de nombreux dentifrices. Le fluor est bon pour l'émail des dents et aide à lutter contre les caries.

Pierre Fabre  
ORAL CARE

ÉDITIONS SPÉCIALES  
playBac