



SOINS DENTAIRES POUR LES ENFANTS

Suis ces étapes pour garder tes dents propres et saines.



BROSSET
Brosse-toi les dents au moins deux fois par jour. Il vaut mieux te brosser les dents après le petit-déjeuner et avant d'aller dormir.

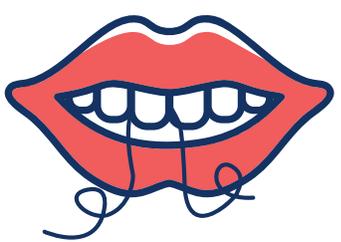
Utilise une brosse souple, change-la souvent et après avoir été malade.

Passes au moins 2 minutes à chaque brossage. Brosse les surfaces frontales, arrière et supérieures de chaque dent en cercles lents.

N'oublie pas de te brosser la langue. Cela t'aidera à garder ta bouche propre et fraîche.

Utilise un dentifrice au fluor. Le fluor dans ton dentifrice permettra de prévenir les caries. Rappelle-toi que tu dois seulement utiliser une quantité de la taille d'un pois sur ta brosse.

N'avalé aucun dentifrice. Utilise une petite quantité de dentifrice et n'oublie pas de le cracher.



UTILISE DU FIL DENTAIRE

Utilise de la soie dentaire tous pour les jours atteindre les côtés des dents que ta brosse à dents ne peut pas atteindre pour garder tes gencives en bonne santé.

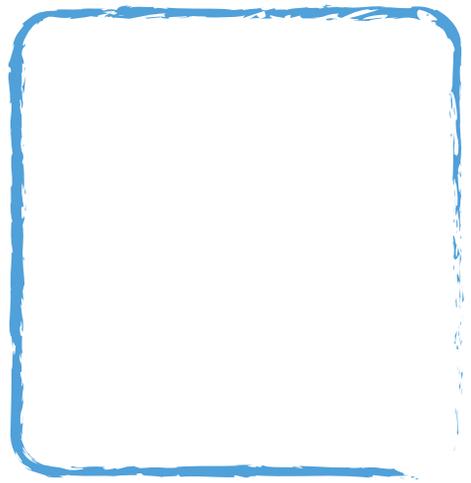
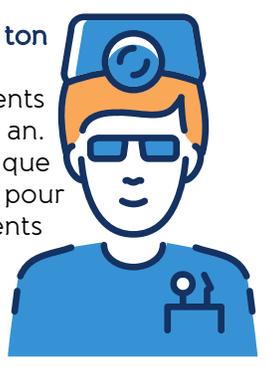
MANGE DES ALIMENTS SAINS

Choisis des collations saines telles que des fruits, des légumes, du fromage, et du lait. N'oublie pas de boire de l'eau fluorée.



CONSULTE TON DENTISTE

Consulte ton dentiste. Fais vérifier tes dents deux fois par an. Demande ce que tu peux faire pour garder tes dents saines.



Ces informations ne sont pas censées remplacer les conseils d'un professionnel dentaire. Si vous avez des questions sur la santé dentaire, veuillez consulter votre dentiste.

Ce projet est/a été soutenu par l'Administration des ressources et services de la santé (HRSA - Health Resources and Services Administration) du Département américain des services sanitaires et humains (HHS - U.S. Department of Health and Human Services) sous la subvention du personnel de la santé buccodentaire T12HP28885 d'une valeur de 1 200 000 \$. Ces informations ou contenu et conclusions appartiennent à l'auteur et ne représentent aucunement la position ou politique officielle et, aucune mention n'est déduite par le HRSA, le HHS ou le Gouvernement américain.

