

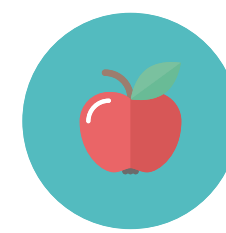
DE BELLES DENTS POUR UNE BONNE SANTÉ

Avoir de belles dents en bonne santé, ce n'est pas simplement pour l'esthétique, c'est aussi important pour ta santé.

Prends soin de ta santé : Les règles d'or d'une bonne hygiène



**2 BROSSAGES
PAR JOUR,
MATIN ET SOIR,
ET 2 MINUTES
À CHAQUE FOIS**



**ÉVITE LE
GRIGNOTAGE,
ET MANGE
ÉQUILIBRÉ**



**UTILISE
UN DENTIFRICE
FLUORÉ**



**UTILISE
UN FIL DENTAIRE
LE SOIR**



**1 VISITE
PAR AN
CHEZ LE
DENTISTE**

! À savoir

LE BROSSAGE DES DENTS

Pour te brosser correctement les dents, suis la méthode **B.R.O.S.** :

- **B**rosse haut et bas séparément.
- **R**ouleau pour brosse dents et gencives du rose vers le blanc.
- **O**blique : incline ta brosse à 45° sur la gencive.
- **S**uis un trajet pour faire le tour de toutes tes dents sans oublier le dessus.

En complément du brossage, tu peux aussi mâcher un chewing-gum sans sucres pendant 20 minutes.

? Késako

LE FLUOR

Le fluor existe à l'état de trace dans la plupart des aliments, l'eau en est la source principale. Il aide tes dents à se protéger contre les caries. Il renforce aussi la structure de l'émail de tes dents. Alors utilise un dentifrice fluoré !

* L'astuce

Pour tenir les 2 minutes de brossage recommandées, passe ta chanson favorite pendant que tu te brosses les dents !

L'IDÉE REÇUE : SE BROSSER
LA LANGUE EST INUTILE

C'est FAUX !

Les bactéries présentes sur la langue peuvent provoquer caries et mauvaise haleine.