

## L'hygiène bucco-dentaire.

### Ce que je pense savoir :

*Sais-tu quand on doit se brosser les dents ? Coche en bleu les bonnes réponses.*

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Avant d'aller dormir    | <input type="checkbox"/> Après le petit-déjeuner    | <input type="checkbox"/> Après le repas du soir |
| <input type="checkbox"/> Après le repas du midi  | <input type="checkbox"/> Quand tu as mal à une dent | <input type="checkbox"/> Après le bain          |
| <input type="checkbox"/> Avant de faire du sport | <input type="checkbox"/> jamais                     | <input type="checkbox"/> Après chaque repas     |
| <input type="checkbox"/> Une seule fois par jour |   |   |

*Entoure la bonne réponse :*

Je dois me brosser les dents **avant / après** chaque repas ?

Je dois me brosser les dents au moins **1 / 3 / 6** fois par jour.

Je dois aller chez le dentiste : **au moins une fois par'an / seulement quand j'ai mal.**

Je dois éviter de manger **des laitages / des bonbons / des gâteaux.**

---

## L'hygiène bucco-dentaire.

### Ce que je pense savoir :

*Sais-tu quand on doit se brosser les dents ? Coche en bleu les bonnes réponses.*

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Avant d'aller dormir    | <input type="checkbox"/> Après le petit-déjeuner    | <input type="checkbox"/> Après le repas du soir |
| <input type="checkbox"/> Après le repas du midi  | <input type="checkbox"/> Quand tu as mal à une dent | <input type="checkbox"/> Après le bain          |
| <input type="checkbox"/> Avant de faire du sport | <input type="checkbox"/> jamais                     | <input type="checkbox"/> Après chaque repas     |
| <input type="checkbox"/> Une seule fois par jour |   |   |

*Entoure la bonne réponse :*

Je dois me brosser les dents **avant / après** chaque repas ?

Je dois me brosser les dents au moins **1 / 3 / 6** fois par jour.

Je dois aller chez le dentiste : **au moins une fois par'an / seulement quand j'ai mal.**

Je dois éviter de manger **des laitages / des bonbons / des gâteaux.**

---

## Ce que je retiens :

Petit rappel : les dents sont des outils ; Elles servent à broyer les aliments, à les déchiqueter pour mieux les digérer. Elles sont vivantes, il faut donc en prendre soin.

### ➤ Des dents vivantes :

Nos dents sont vivantes, c'est pourquoi il faut en prendre soin et il faut les soigner lorsqu'elles sont abîmées :

- Tu dois te brosser soigneusement les dents après chaque repas (au moins le matin et le soir) pendant 3 minutes.
- Tu dois aller chez le dentiste au moins une fois par an, car même si tu n'as pas mal aux dents, tu peux avoir des petites caries.

### ➤ Les caries :

Une carie est un petit trou dans la dent, dû à l'attaque de microbes. Si ce trou atteint la partie sensible de la dent (le nerf), il y a une douleur très forte.

Les caries abîment les dents et sont provoquées par les aliments, dont le sucre, qui « grignote » les dents.

Pour éviter les caries, il faut prendre de bonnes habitudes :

- Ne pas manger trop sucré, surtout lorsque tu as un petit creux : prends plutôt un fruit ou un yaourt.
- A table, bois de l'eau plutôt que des jus de fruits ou des sodas, très sucrés eux aussi.

**Après chaque repas, tu dois donc te laver les dents, voici la méthode :**

