

je me lave les dents !

3 minutes
le matin

3 minutes
le midi

3 minutes
le soir



1 Je mouille la brosse à dents



2 Je mets du dentifrice sur la brosse.

...et je ferme le robinet pour ne pas gaspiller l'eau.



3 Je brosse le **devant** de mes dents de haut en bas.



4 Je brosse le **derrière** de mes dents à l'extérieur et à l'intérieur.



5 Je brosse le **dessus** de mes dents en faisant des petits cercles.



6 Je me rince la bouche

...je rince la brosse à dents et je range mon matériel.