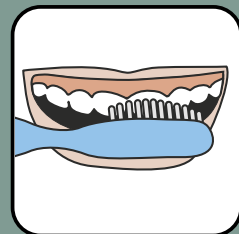


Je prends soin de **MES DENTS**

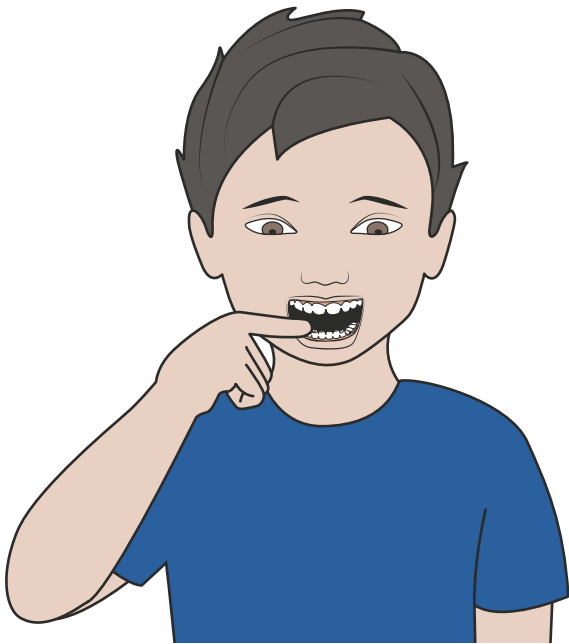


Pourquoi et comment ?



Pourquoi je dois prendre soin de mes dents ?

Pour ne pas avoir de caries



Pour ne pas avoir de maladie des gencives

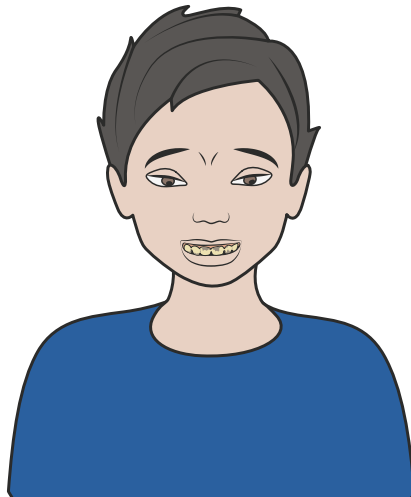


Si mes dents sont abîmées :

- Je peux avoir mal



- Mon sourire peut être moins beau



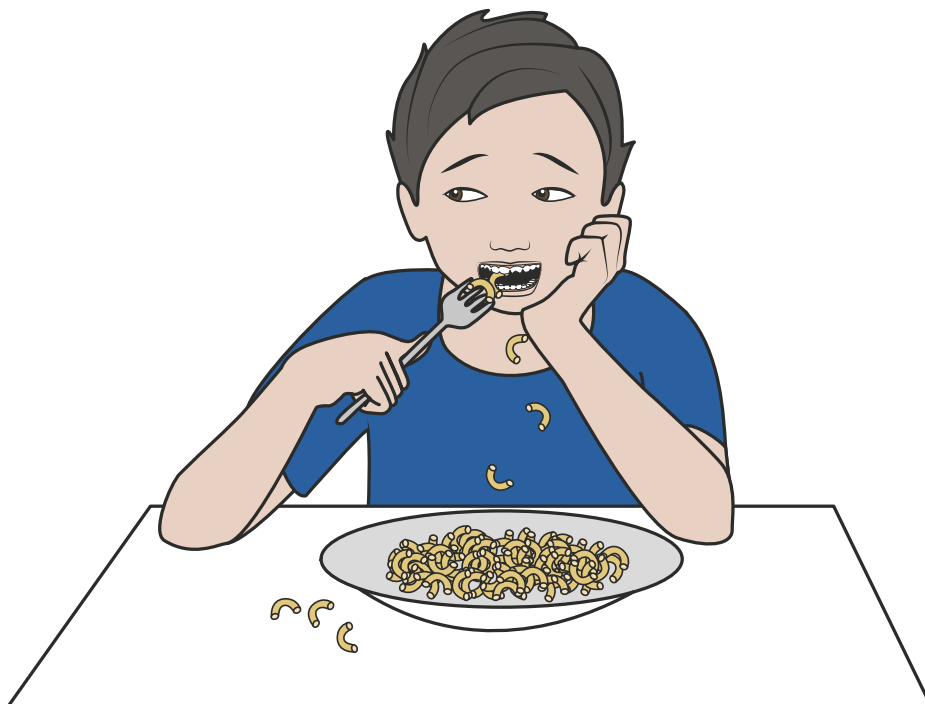
- Je peux avoir mauvaise haleine



● Je peux avoir du mal à parler



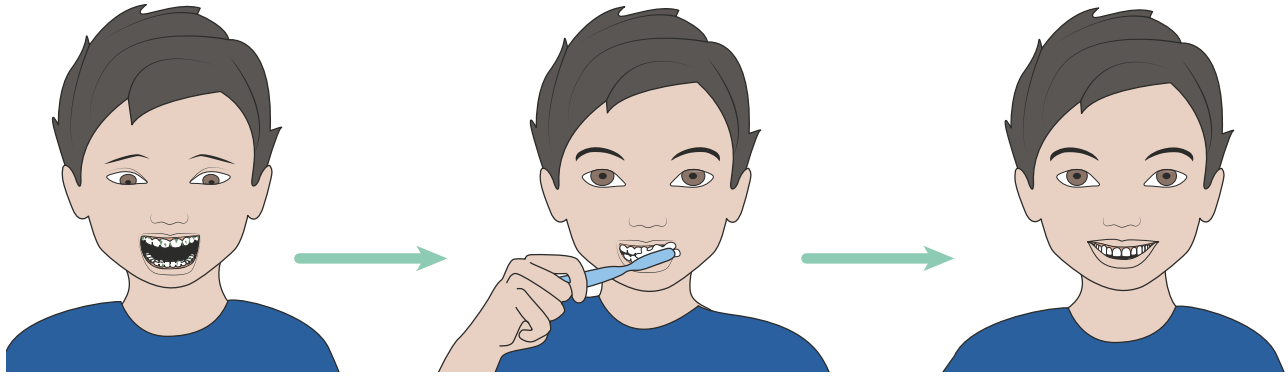
● Je peux avoir du mal à manger



Pour prendre soin de mes dents, je me brosse bien les dents

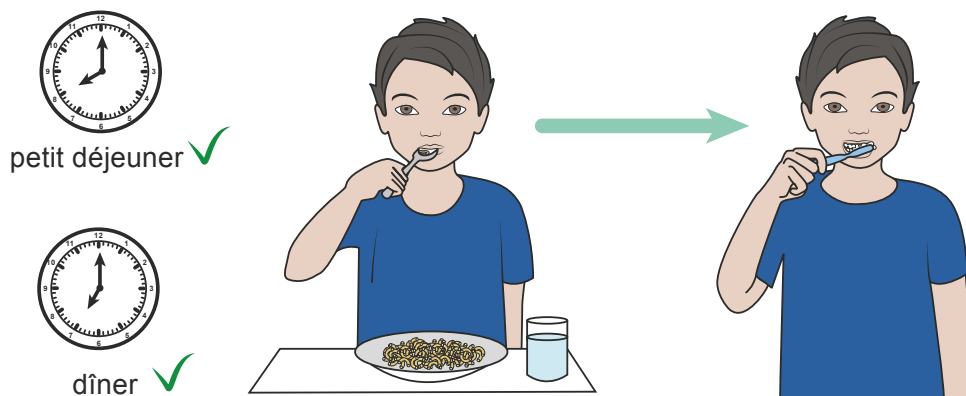
Je me brosse les dents pour éviter les caries

- Le brossage enlève les aliments collés sur mes dents

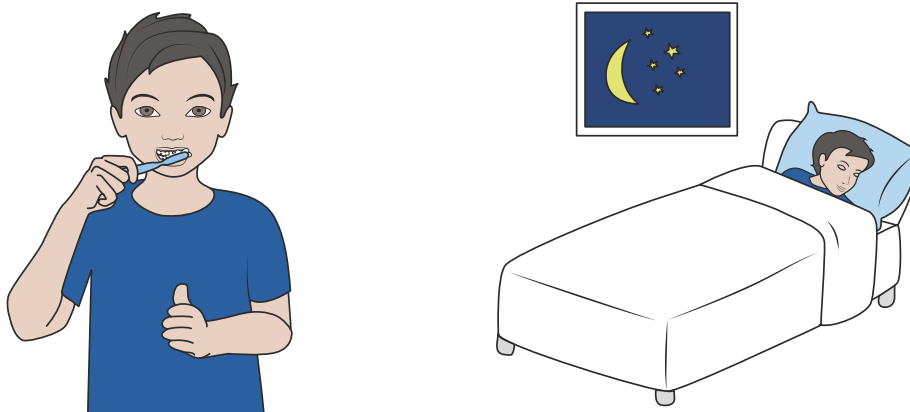


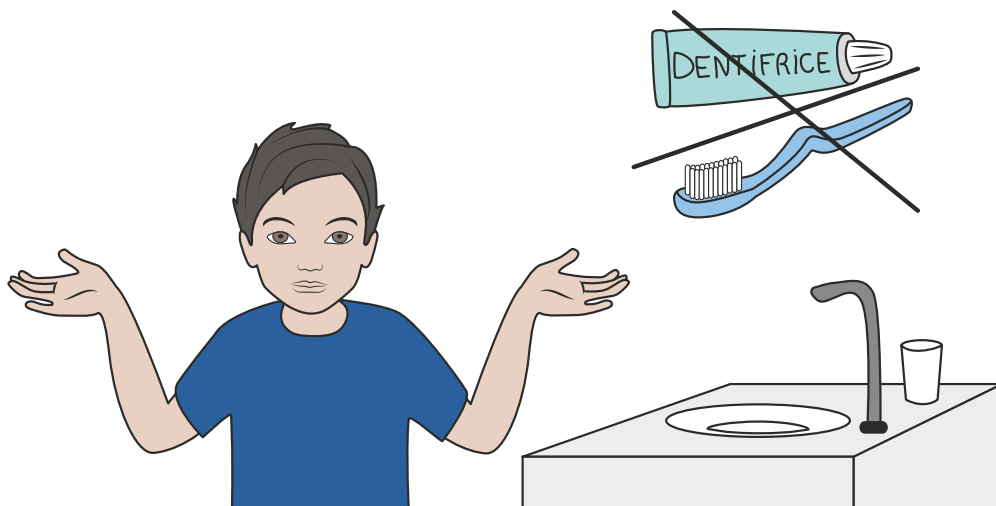
Je me brosse les dents deux fois par jour

- J'essaie de le faire après le repas



- Le brossage du soir, après le dîner, est très important

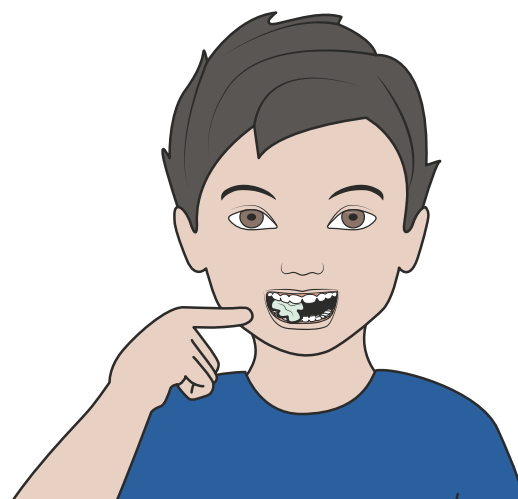
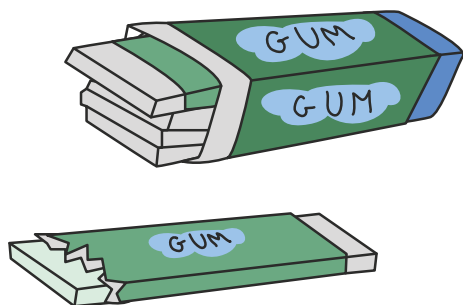




● Je peux me rincer la bouche avec de l'eau après le repas



● Je peux aussi prendre un chewing gum sans sucre
Le chewing gum me fait saliver. C'est bon pour mes dents



Je prends ma brosse à dents et mon dentifrice

Voir la fiche «je choisis ma brosse à dents et mon dentifrice»

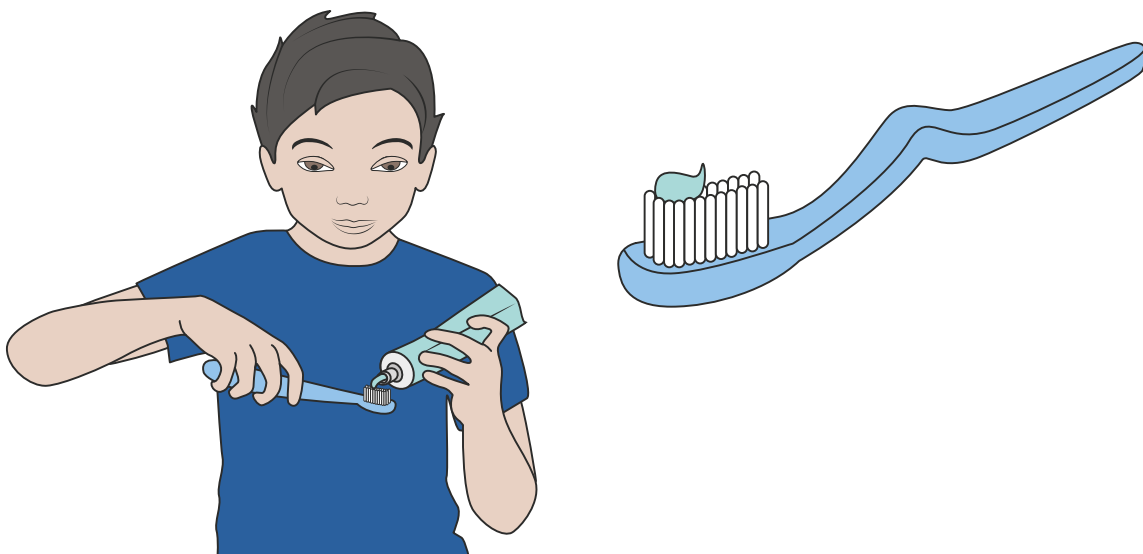


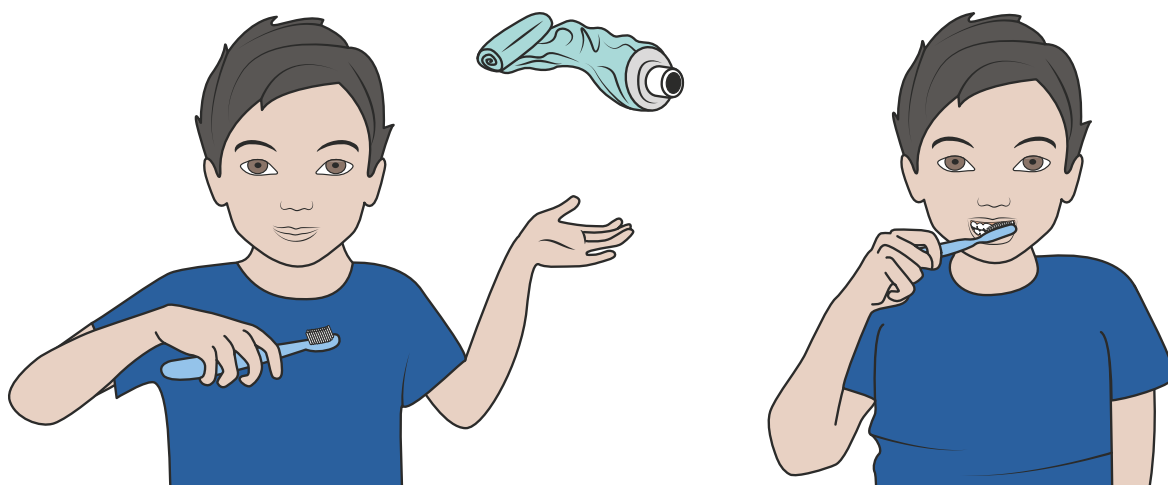
Je ne mouille pas ma brosse à dents avant de mettre le dentifrice

- C'est plus efficace



Je mets un peu de dentifrice sur ma brosse à dents



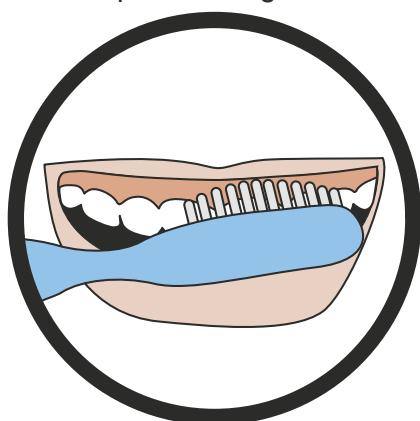


Pour bien brosse mes dents

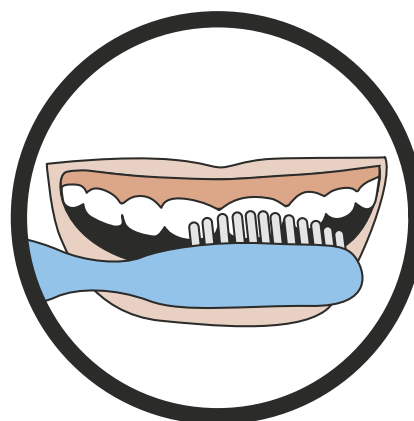
- Je brosse toujours de la gencive vers les dents

En haut

Je pars de la gencive

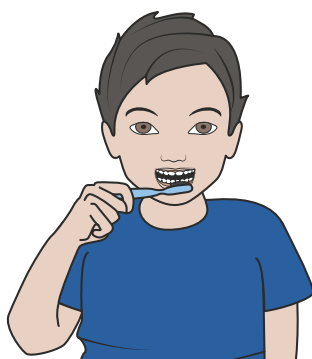


Je descends sur les dents

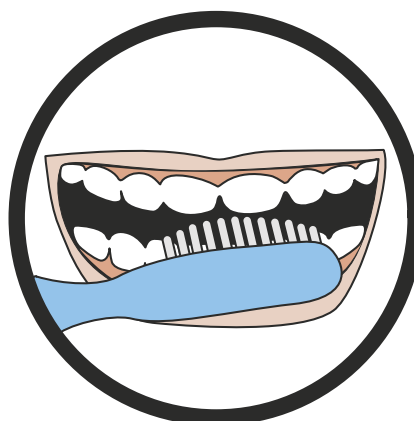


En bas

Je pars de la gencive

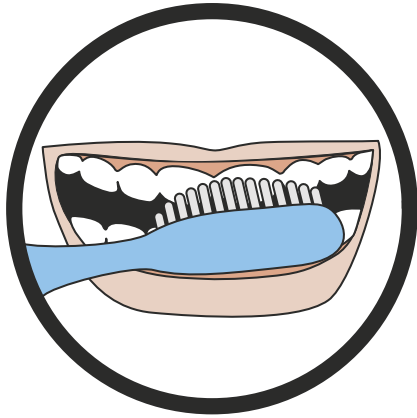


Je monte sur les dents



● Pour chaque dent, je brosse :

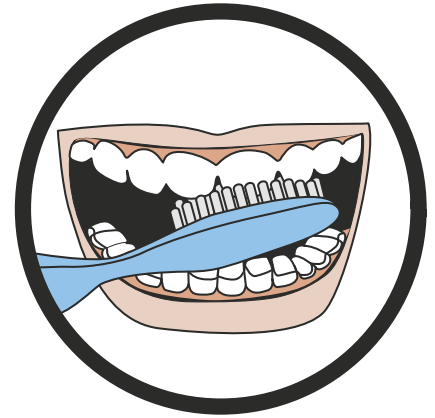
devant



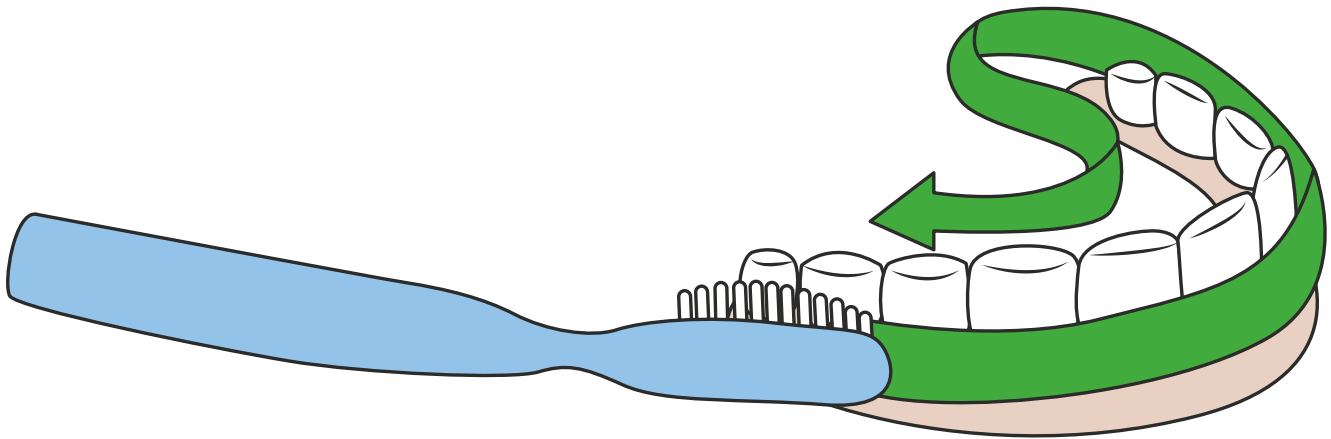
derrière



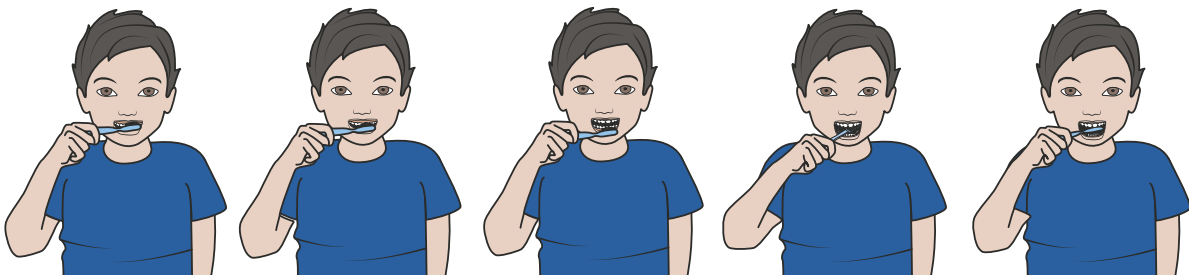
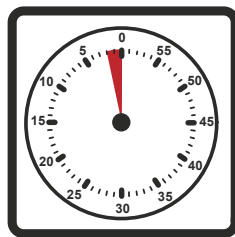
dessus



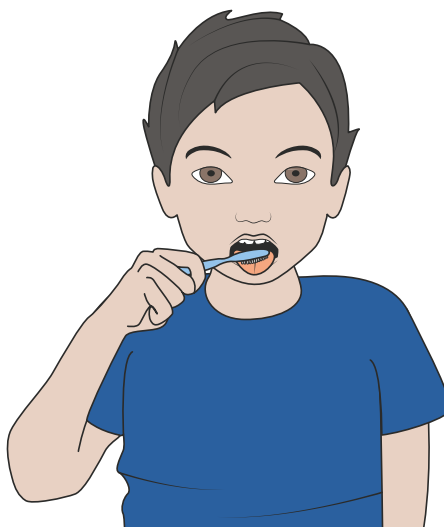
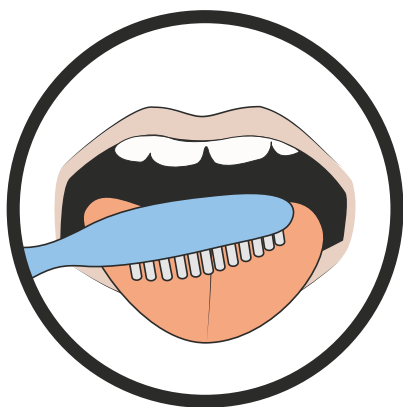
● Pour être sûr de brosser toutes mes dents, je fais comme ça :



● Le brossage doit durer au moins deux minutes



- Si je peux, je brosse aussi ma langue



Quand j'ai fini, je lave ma brosse à dents



Si je ne peux pas me brosser les dents tout seul

Voir la fiche «quand je ne peux pas me brosser les dents tout seul»



Après le brossage, il y a d'autres moyens pour bien nettoyer mes dents

Voir la fiche «Après le brossage»

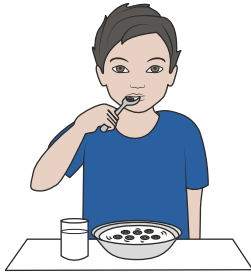


Pour prendre soin de mes dents, je mange bien

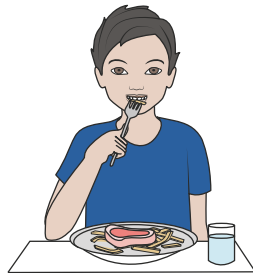
Je mange seulement au moment des repas



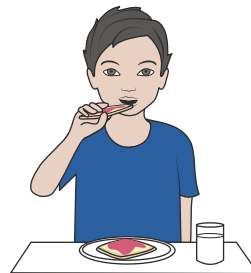
petit déjeuner



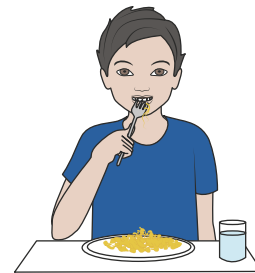
déjeuner



goûter

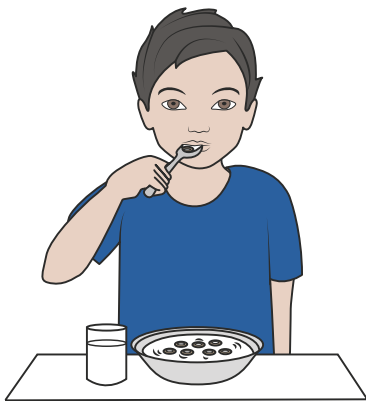


dîner

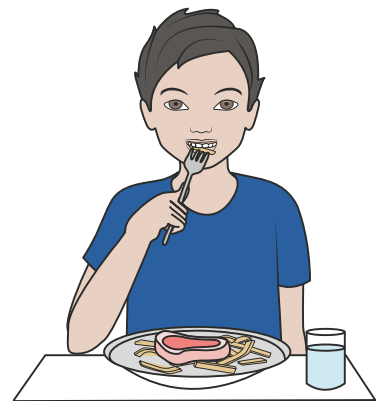


● Je ne mange pas entre les repas

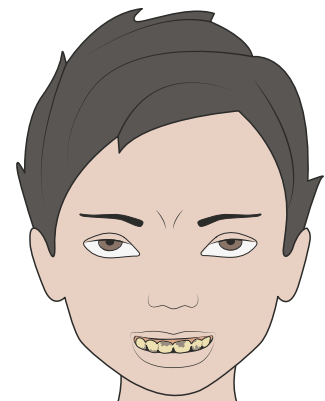
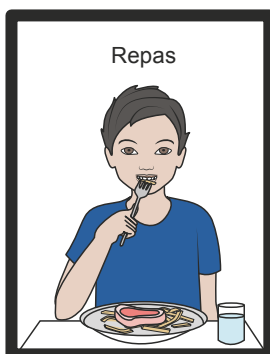
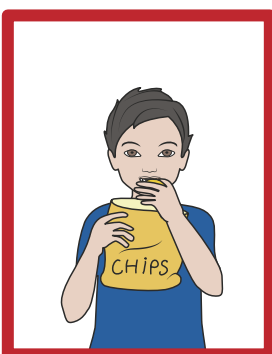
Repas



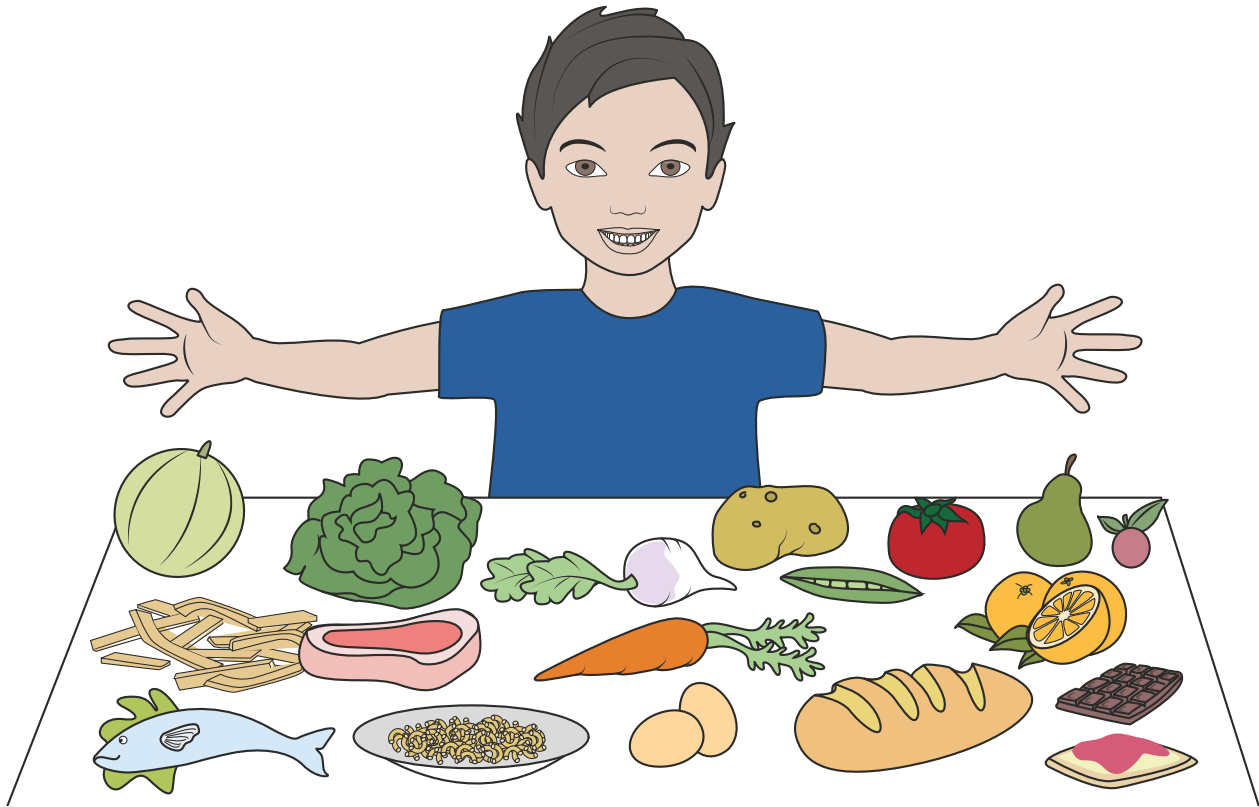
Repas



● Manger entre les repas peut abîmer mes dents



Je mange de tout



Je bois de l'eau tous les jours

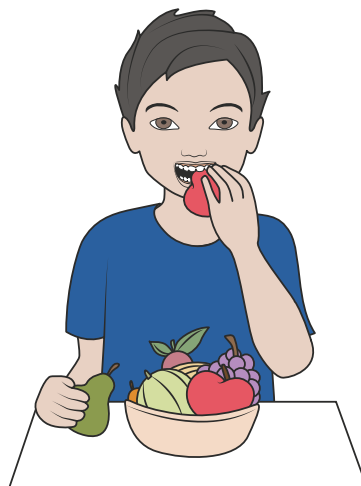
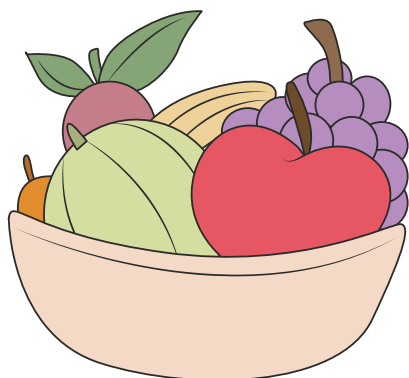
Semaine
Je bois de l'eau

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
✓	✓	✓	✓
Vendredi	Samedi	Dimanche	
✓	✓	✓	

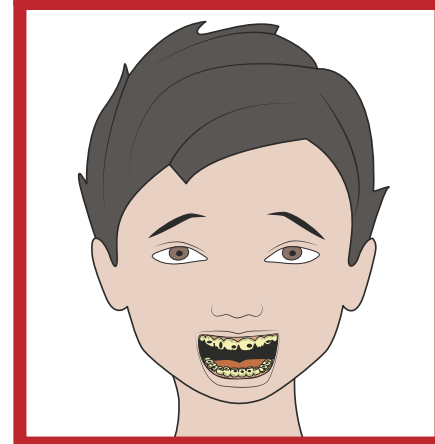
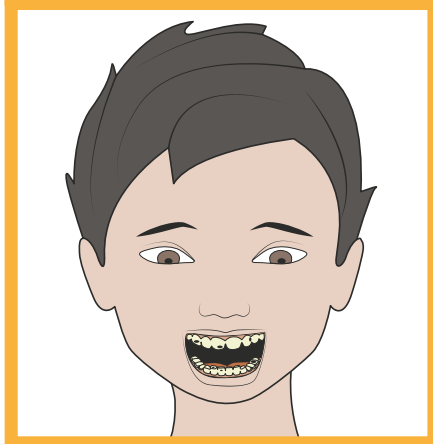
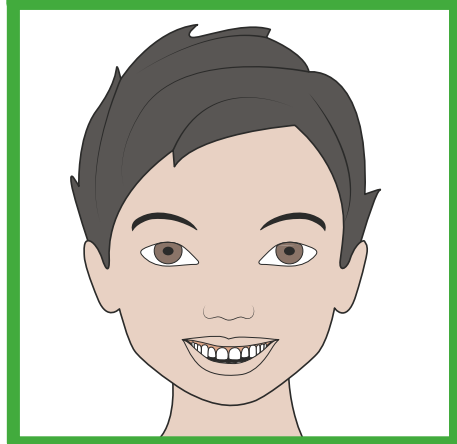
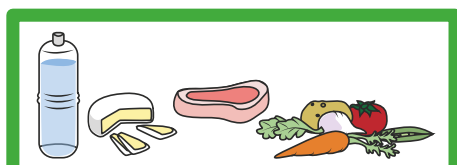
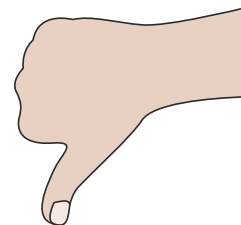
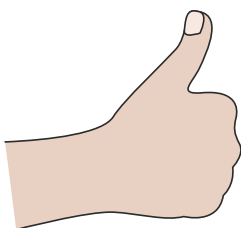


Je mange des fruits frais : c'est mieux que les jus de fruits achetés

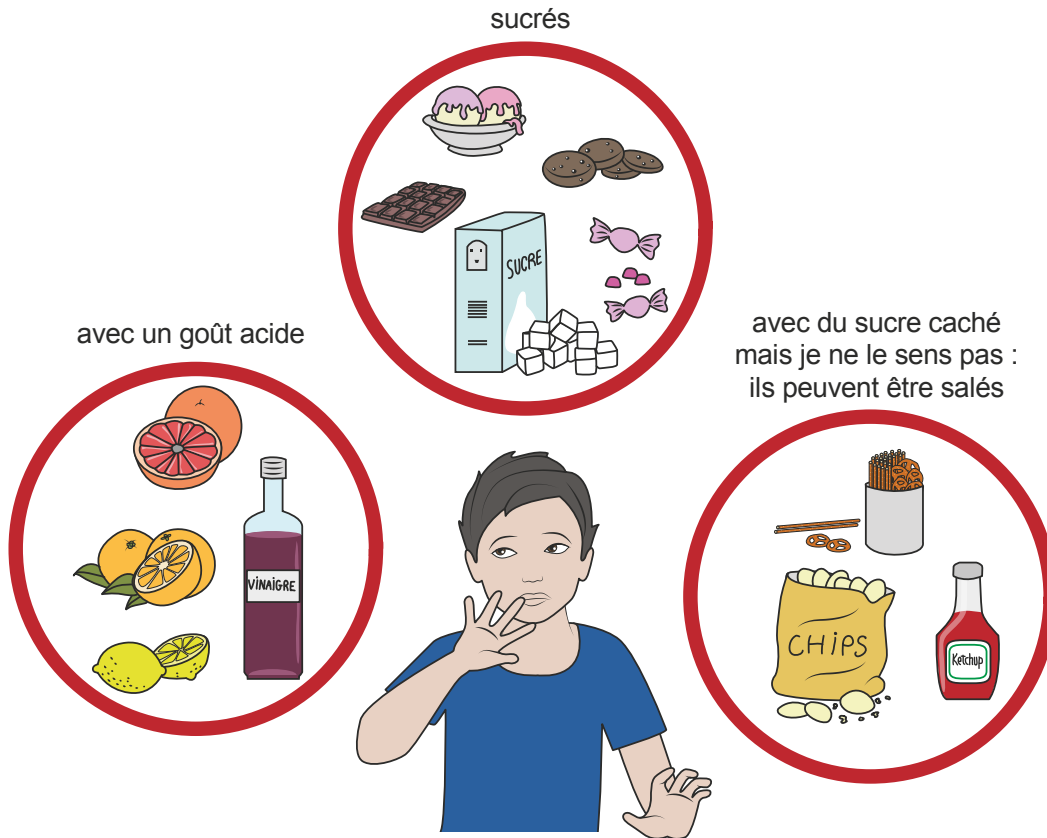
C'est mieux pour ma santé



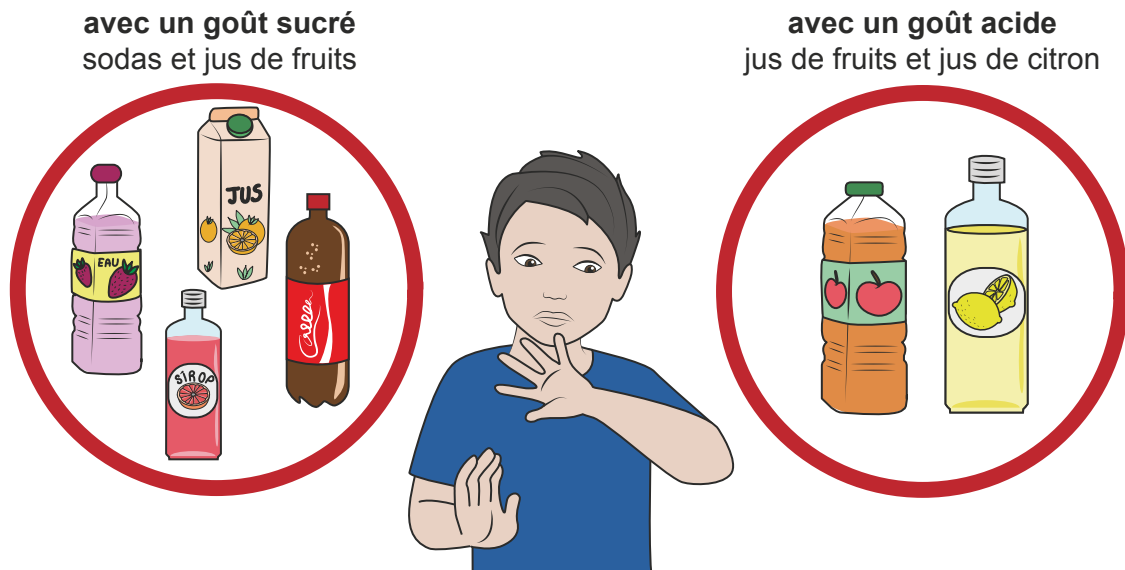
Je fais attention aux aliments qui donnent le plus de caries



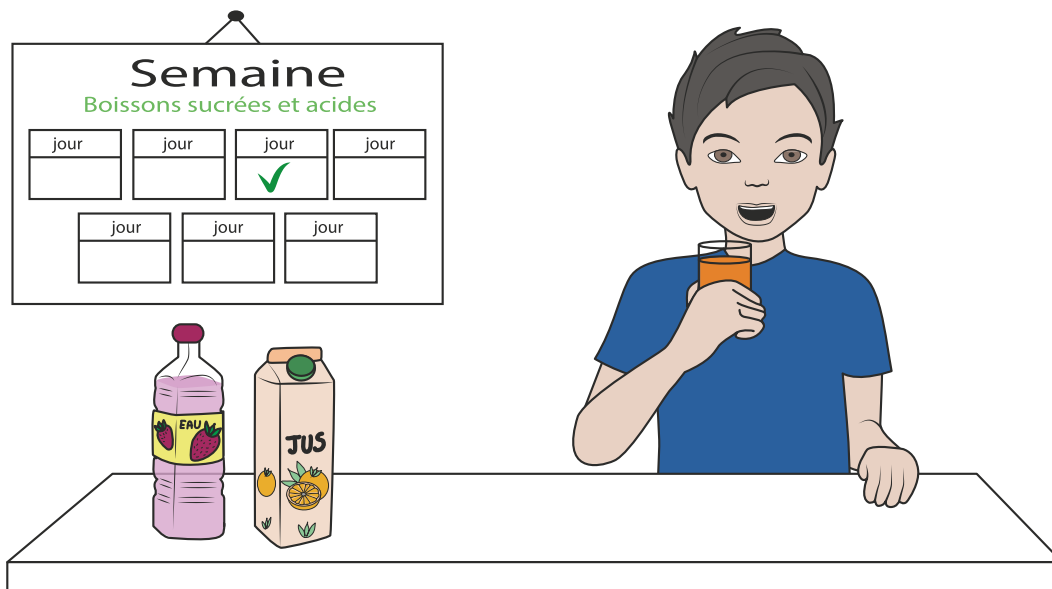
Je ne mange pas trop d'aliments sucrés ou acides



Je ne bois pas trop de boissons sucrées ou acides



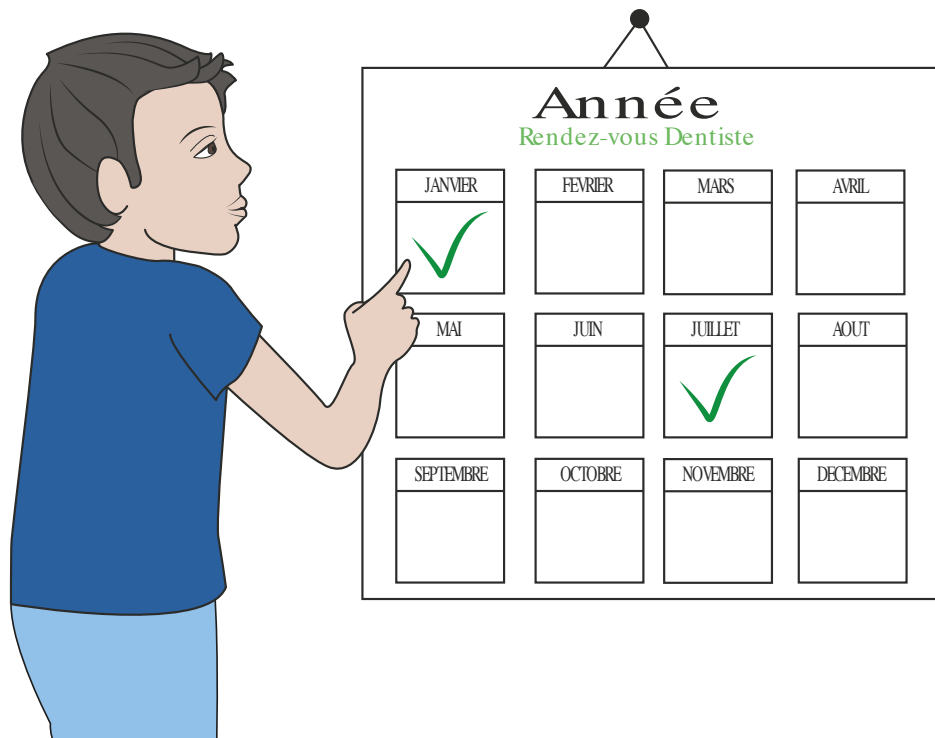
● Je ne bois pas ces boissons tous les jours



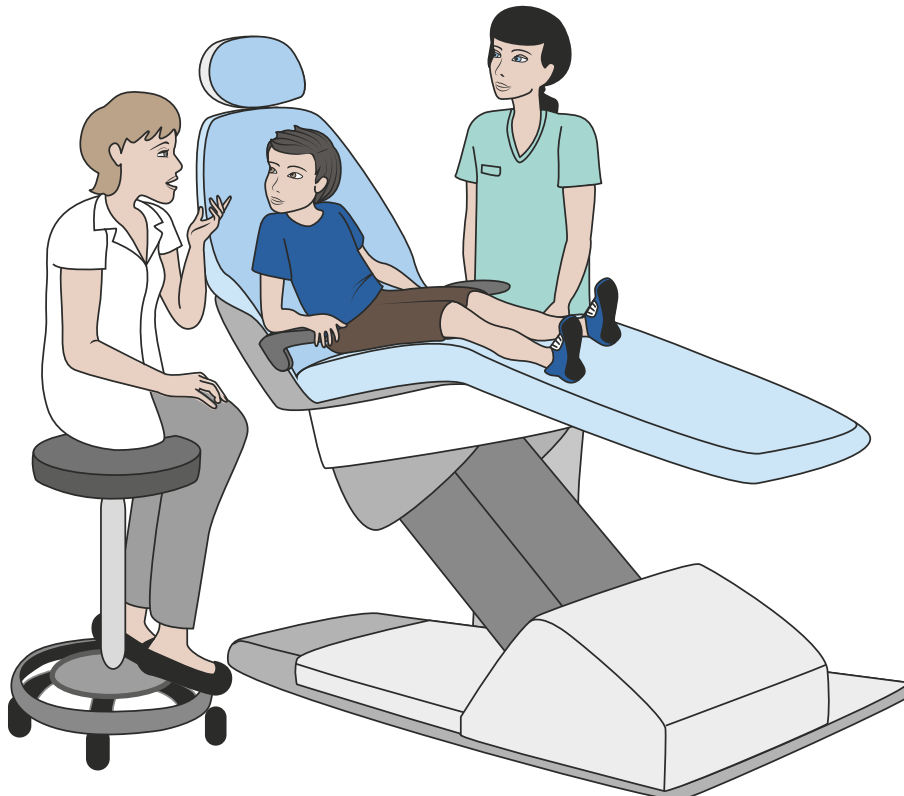
● C'est mieux de boire les boissons sucrées et acides avec une paille pour éviter le contact direct avec mes dents



Pour prendre soin de mes dents, je vais chez le dentiste 2 fois par an



Le dentiste me donne des conseils pour prendre soin de mes dents



Le dentiste peut me soigner une carie

- Si je me fais soigner tout au début, ça ne fait pas mal du tout

Voire la fiche «Le dentiste me soigne une carie»



Où trouver les fiches SantéBD ?

- **Sur votre ordinateur :**

En allant sur internet : <http://www.santebd.org>



- **Sur votre tablette ou votre smartphone :**

En téléchargeant l'application SantéBD sur :



Toutes les fiches SantéBD sont gratuites.

SantéBD est un projet de l'association CoActis Santé.
www.coactis-sante.fr • contact@coactis-sante.fr

Les fiches SantéBD sont réalisées en collaboration avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap. Les illustrations sont de Frédérique Mercier.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier. Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites. ©CoActis Santé

La réalisation de cet outil est rendu possible grâce au soutien de :



Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe. Plus d'informations sur le site www.easy-to-read.eu