



MA ROUTINE DU BROSSAGE DES DENTS



Des dents propres pour un beau sourire !

1 Je prépare
mon matériel.



Ma brosse à dents
et mon dentifrice
m'attendent !

2 Je mets un petit
pois de dentifrice
sur ma brosse.



Pas besoin d'en mettre
beaucoup !

3 Je brosse le devant
de mes dents.



Je brosse doucement
mes dents du haut
et du bas.

4 Je brosse le côté
de mes dents.



Je brosse bien
des deux côtés.

5 Je brosse le dessus
de mes dents.



Je n'oublie pas de brosser
le dessus de mes dents !

6 Je brosse le derrière
de mes dents.



J'ouvre bien la bouche
et je brosse au fond.

7 Je n'oublie pas
ma langue !



Je brosse doucement
ma langue pour la garder
fraîche.

8 Je recrache le
dentifrice.



Je recrache dans
le lavabo.

9 Je rince ma bouche
avec un peu d'eau.



Je prends un petit peu
d'eau et je rince bien
ma bouche.

10 Je souris,
mes dents sont
propres !



Un beau sourire
chaque jour !

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?



Des dents propres
pour éviter les caries.



Une bouche en santé
pour bien manger et parler.



Un sourire éclatant
pour avoir confiance en soi !



MES PETITS RAPPELS

♥ Je brosse mes dents 2 fois par jour :
le matin et avant de dormir.

♥ Je prends mon temps et je brosse
partout.

♥ Je change ma brosse à dents
aux 3 mois.

♥ Je suis fier(ère) de prendre soin
de mon sourire !



♥ Un petit geste chaque jour pour des dents en santé ! ♥