

LA VIE SANS CARIE !



UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, C'EST IMPORTANT !



SUCRE ET PRODUITS SUCRÉS
quantité limitée

MATIÈRES GRASSES
quantité limitée

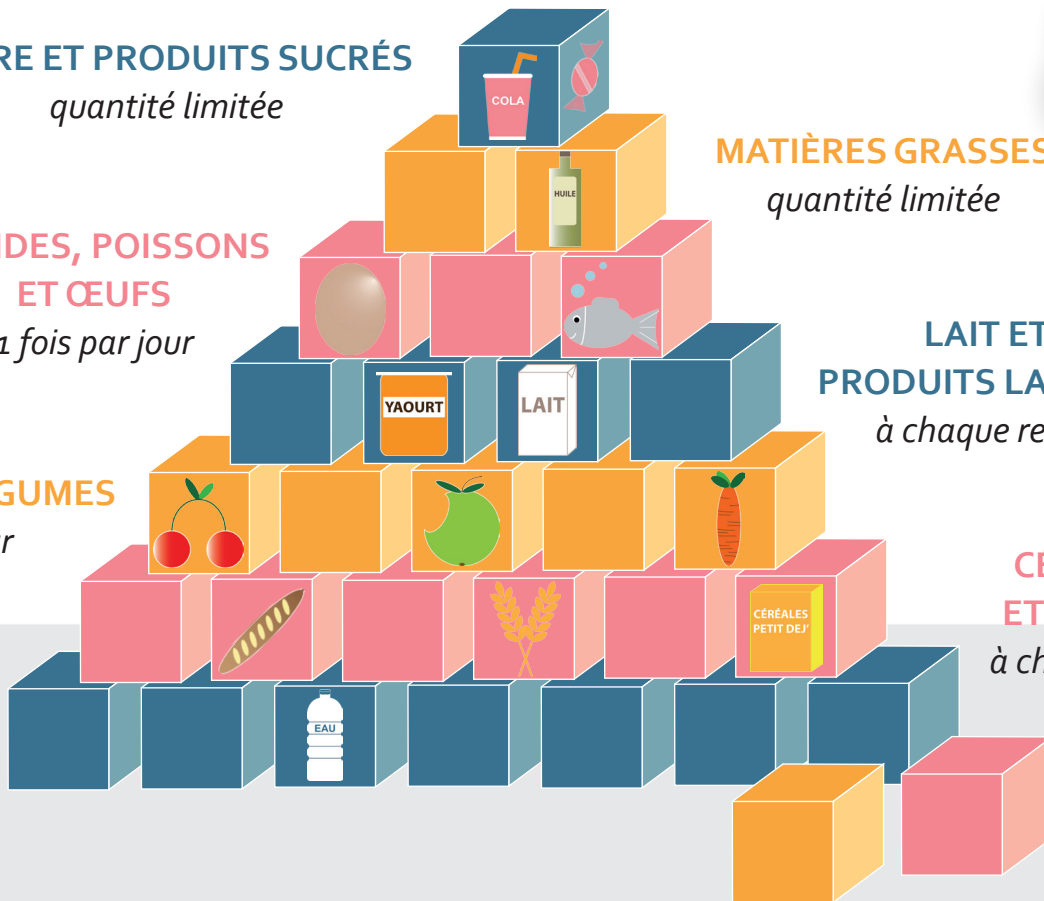
**VIANDES, POISSONS
ET ŒUFS**
1 fois par jour

**LAIT ET
PRODUITS LAITIERS**
à chaque repas

FRUITS ET LÉGUMES
5 par jour

**CÉRÉALES
ET DÉRIVÉS**
à chaque repas

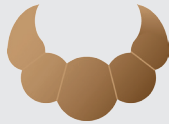
BOISSONS
eau à volonté



GARE AU SUCRE... GARE AUX CARIES !



 = 6 g



=

4

morceaux de sucre



=

5

morceaux de sucre



33 cl

=

6

morceaux de sucre



100 g

=

9

morceaux de sucre



100 g

=

15

morceaux de sucre



100 g

=

19

morceaux de sucre



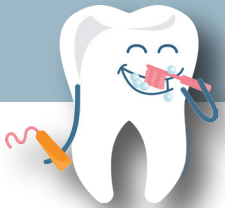
2 l

=

42

morceaux de sucre





AVEC QUOI BROSSER MES DENTS ?



shampooing

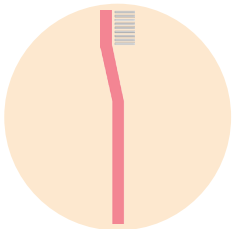


peigne

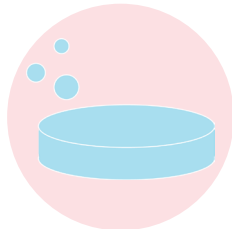


dentifrice

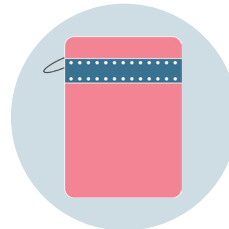
Trouve et entoure les
3 OBJETS
indispensables au
brossage des dents !



brosse à dent



savon

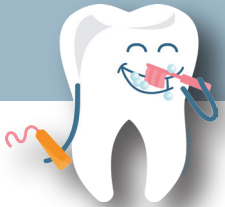


gant de toilette



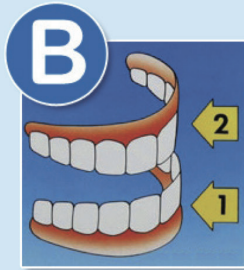
gobelet

Solution : dentifrice, brosse à dent et gobelet



COMMENT BROSSER MES DENTS ?

2 FOIS PAR JOUR APRÈS LES REPAS...



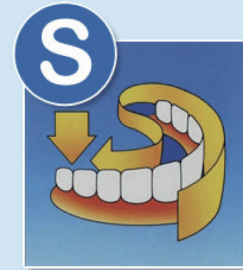
Brossez haut et bas
séparément



Rouleau ou
mouvement rotatif
pour brosser dents
et gencives du rose
vers le blanc



Oblique :
on incline la
brosse à 45°
sur la gencive

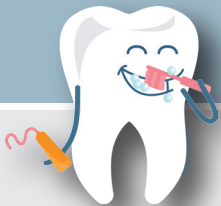


Suivez un trajet
pour faire le tour
de toutes les
dents sans oublier
le dessus

© UFSBD

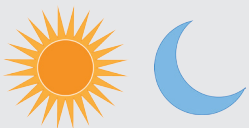
La méthode BROS est recommandée par l'Union française pour la santé bucco-dentaire

... PENDANT 3 VRAIES MINUTES !

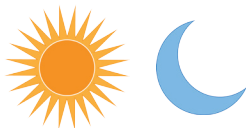


MA SEMAINE DE BROSSAGE

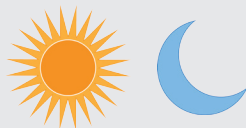
LUNDI



MARDI



MERCREDI



Tu as brossé
tes dents le

MATIN

Entoure le



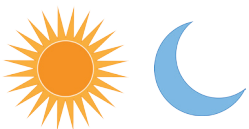
Tu as brossé
tes dents le

SOIR

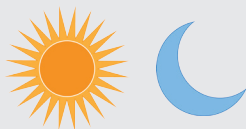
Entoure la



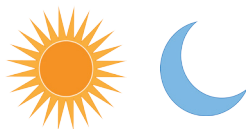
JEUDI



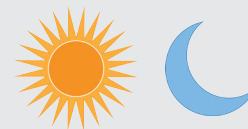
VENDREDI



SAMEDI



DIMANCHE



ET N'OUBLIE PAS...
LE RENDEZ-VOUS
CHEZ LE DENTISTE
**UNE FOIS
PAR AN !**





PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

Maison du département

16 avenue de Lattre de Tassigny

54400 Longwy

03 82 39 59 61