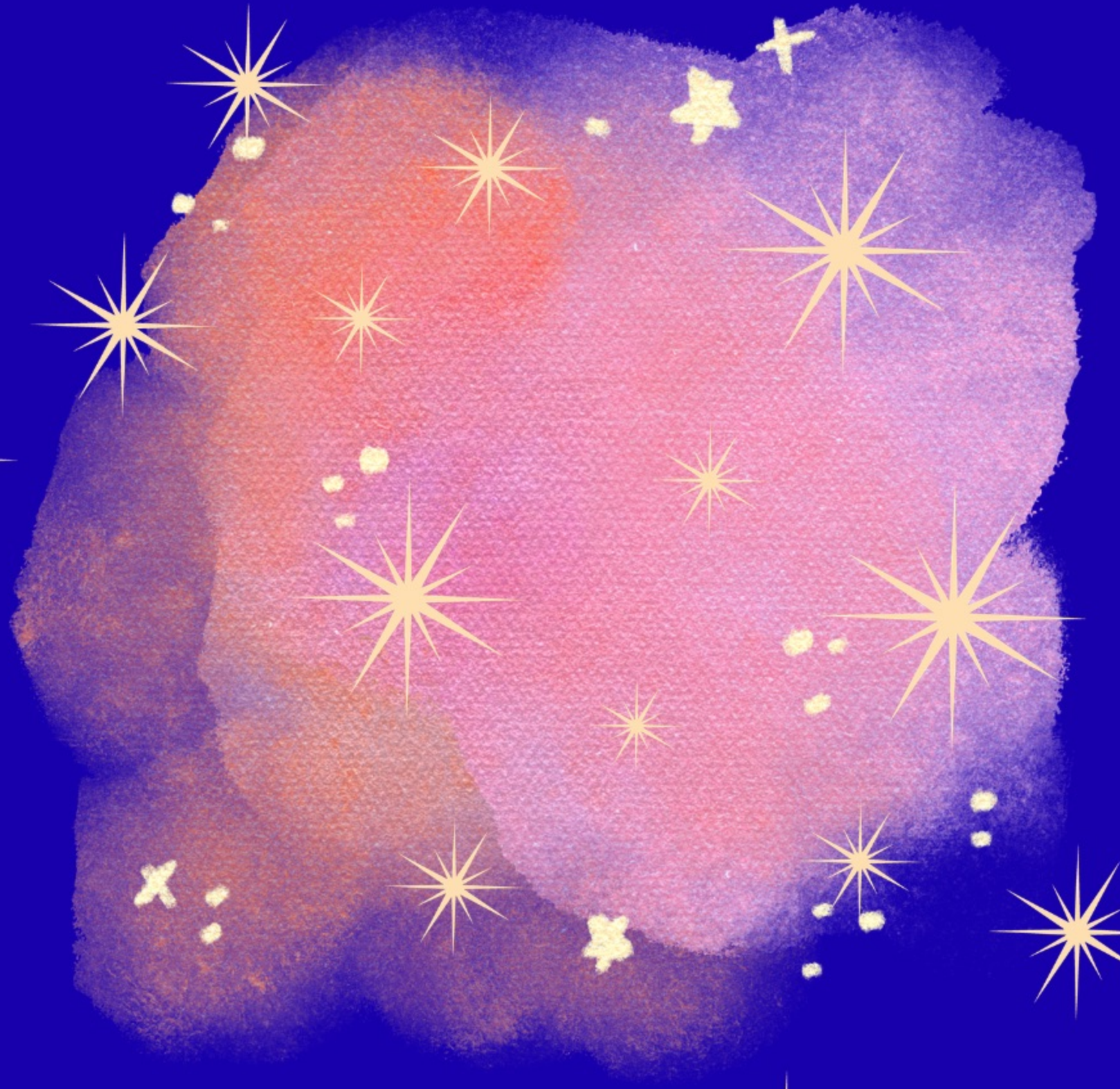


3 secrets



Pour garder ses dents
en bonne santé

N°1

Se brosser les dents

si j'ai moins de 8 ans
Je commence le brossage.
Un adulte m'aide à
terminer.

Se brosser les dents
au minimum 2 x/ jour
Matin et soir



N°2 Je bois de l'eau

Les boissons plaisirs
(sodas, sirop,
jus de fruit)
c'est seulement
quand c'est la fête

Quand j'ai soif,
je bois
uniquement
de l'eau



N°3

Pas de grignotage!

Rappel:
le sucre c'est
la cause des
caries

Manger
le moins transformé
possible

4 repas par jour:
matin,
midi , goûter
et soir

Quand c'est le repas, je
mange.
Quand ce n'est pas le repas,
je ne mange pas.

