



# Pour une BOUCHE EN SANTÉ

## Avec l'aide de mes parents :

- ✓ Je **BROSSE MES DENTS** au moins 2 fois par jour pendant 2 minutes!
- ✓ J'utilise la bonne quantité de **DENTIFRICE FLUORÉ**, dès l'apparition de mes premières dents
  - moins de 3 ans: grain de riz 
  - 3-6 ans: petit pois 
  - plus de 6 ans: 0,5 à 1 cm 
- ✓ Je **CRACHE** le surplus de dentifrice
- ✓ Je **NE RINCE PAS** ma bouche et j'évite de boire de l'eau pendant 30 minutes après le brossage.

 **2 MINUTES**  
**2 au moins FOIS par jour**



À LA MAISON,  
je brosse mes dents  
2 FOIS par JOUR.

Trace un X sur le   
lorsque tu brosses  
tes dents LE MATIN  
et un X sur la   
lorsque tu brosses  
tes dents LE SOIR.

**Bravo!**

Ton prénom  
Tu as relevé le défi!  
Continue!



# Calendrier de BROSSAGE DES DENTS à la maison

**C'est parti!**



**Déjà** une  
semaine!

**Continue**  
tes efforts!

**Super**  
3 semaines!