



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!