

Je prends soin de **MES DENTS**

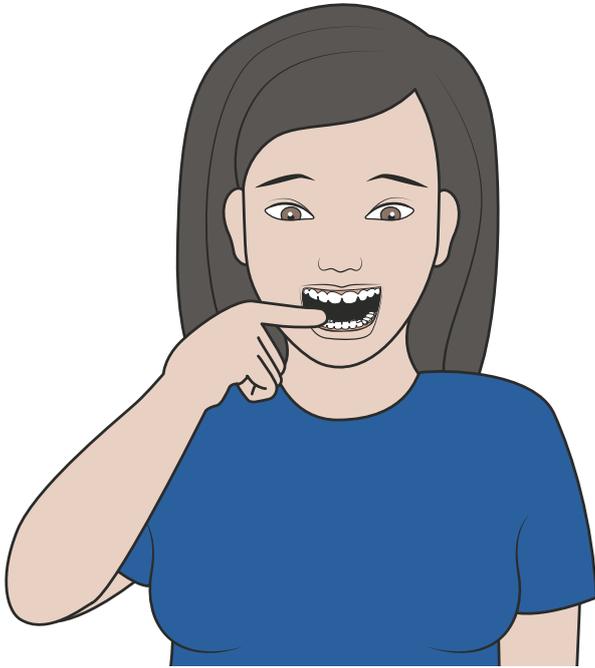


Pourquoi et comment ?

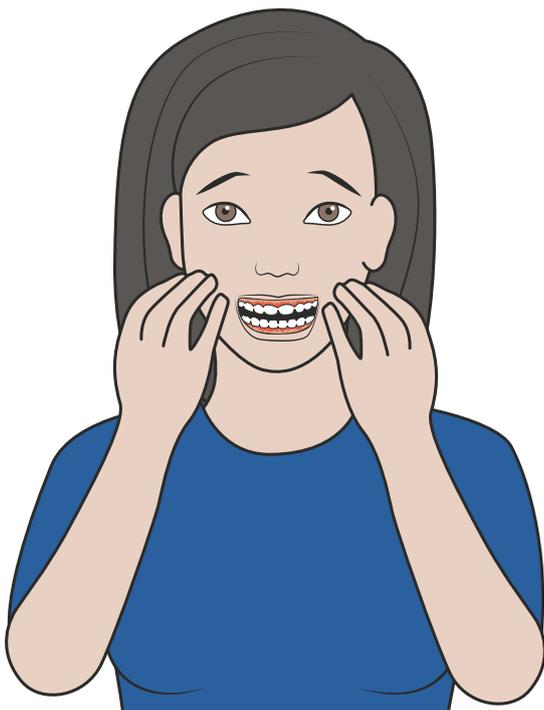


Pourquoi je dois prendre soin de mes dents ?

Pour ne pas avoir de caries



Pour ne pas avoir de maladie des gencives

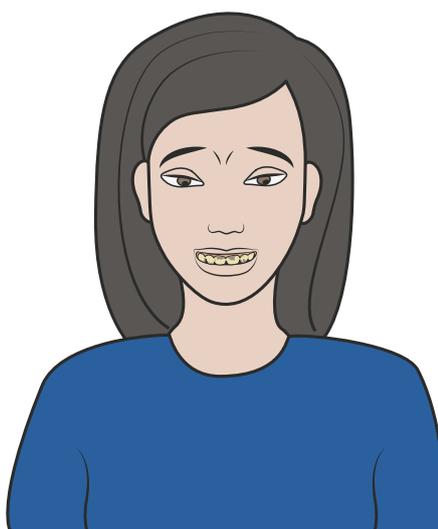


Si mes dents sont abîmées :

- Je peux avoir mal



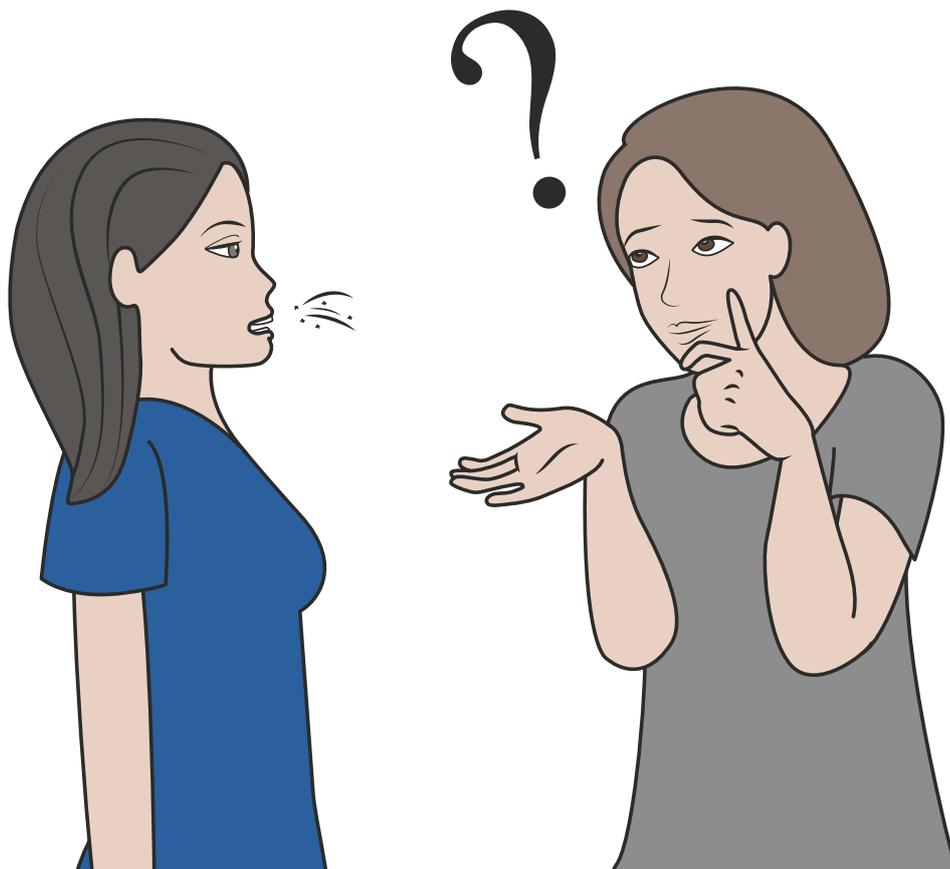
- Mon sourire peut être moins beau



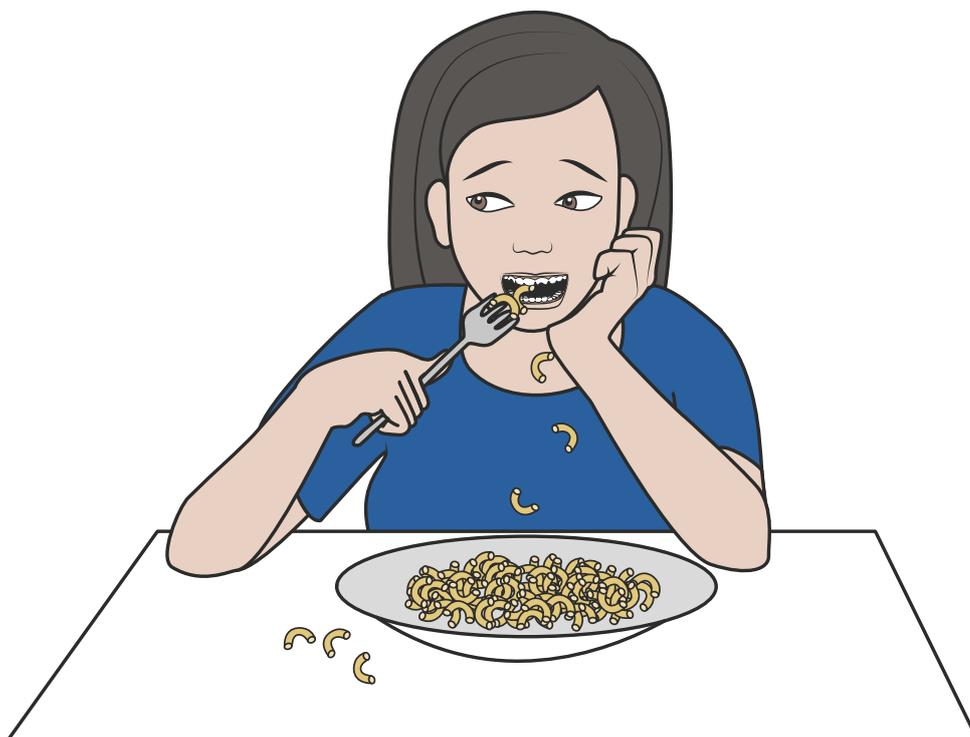
- Je peux avoir mauvaise haleine



● Je peux avoir du mal à parler



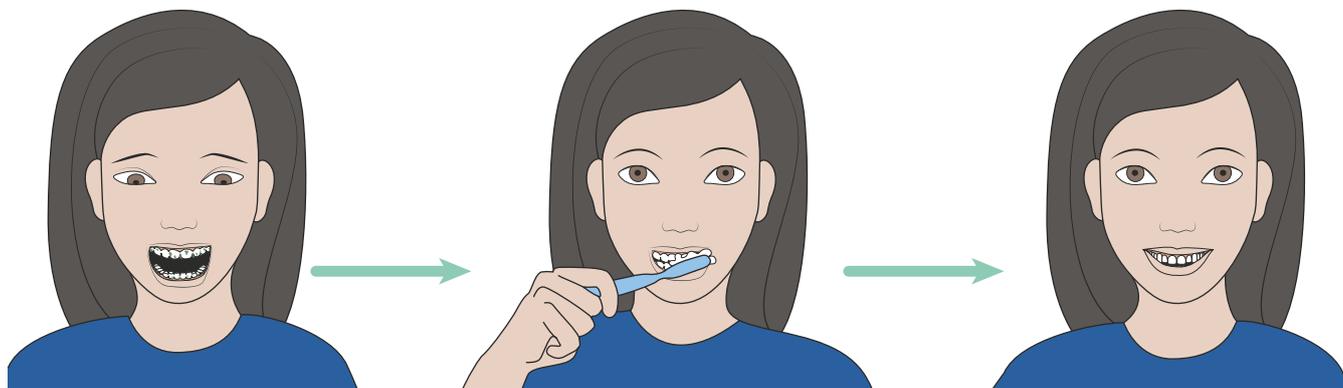
● Je peux avoir du mal à manger



Pour prendre soin de mes dents, je me brosse bien les dents

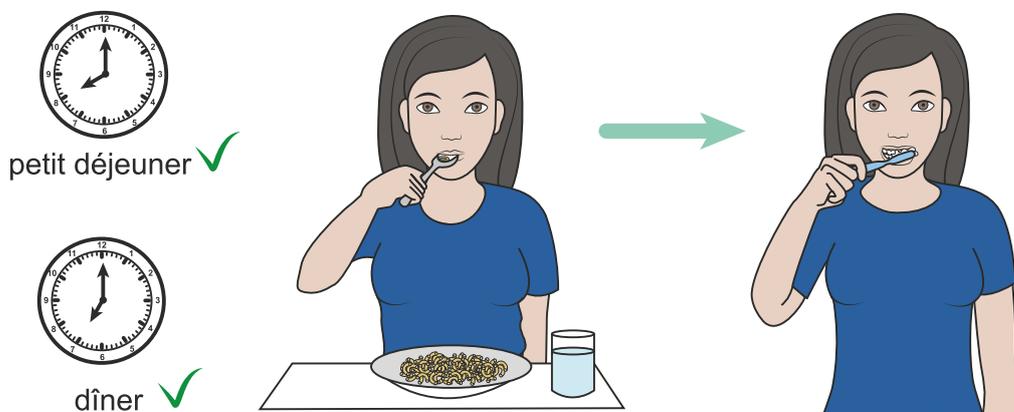
Je me brosse les dents pour éviter les caries

- Le brossage enlève les aliments collés sur mes dents

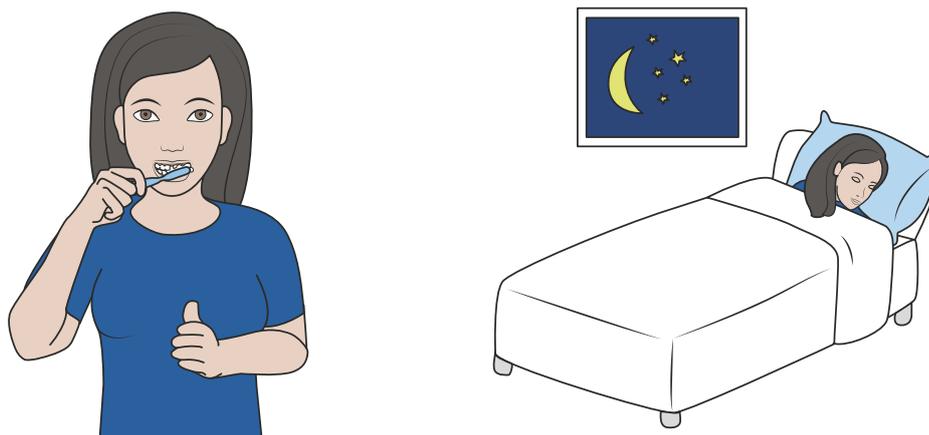


Je me brosse les dents deux fois par jour

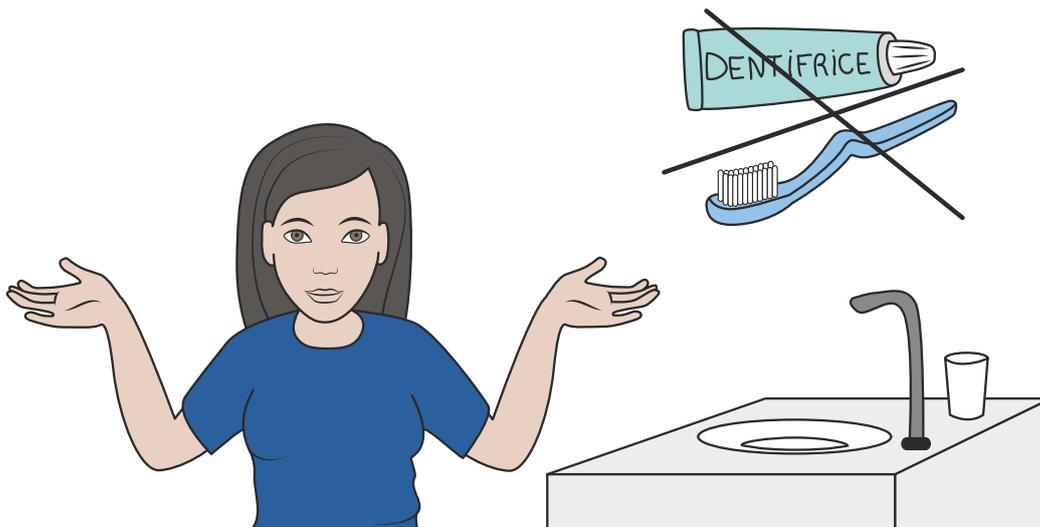
- J'essaye de le faire après le repas



- Le brossage du soir, après le dîner, est très important



Si je ne peux pas me brosser les dents :

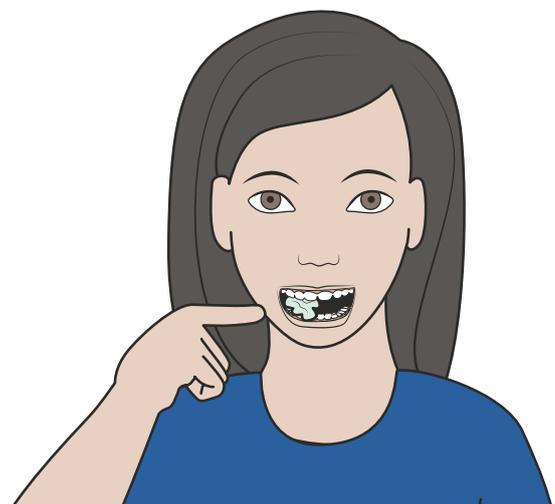
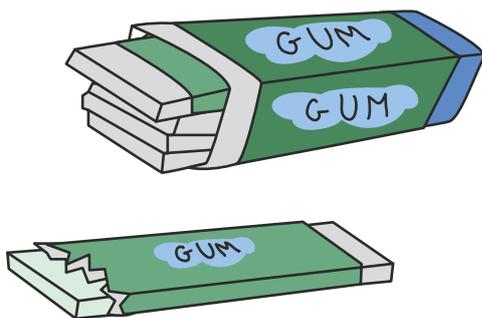


- Je peux me rincer la bouche avec de l'eau après le repas



- Je peux aussi prendre un chewing gum sans sucre

Le chewing gum me fait saliver. C'est bon pour mes dents



Je prends ma brosse à dents et mon dentifrice

Voir la fiche «je choisis ma brosse à dents et mon dentifrice»

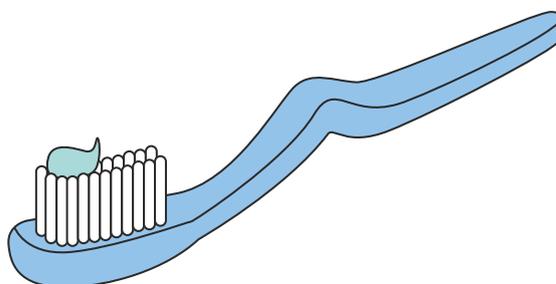
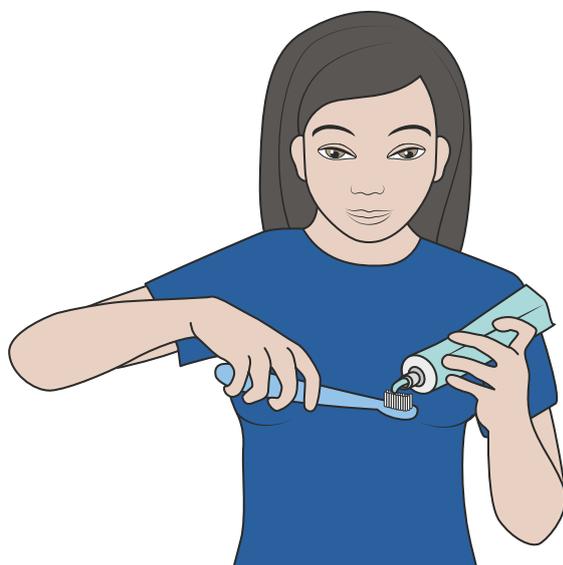


Je ne mouille pas ma brosse à dents avant de mettre le dentifrice

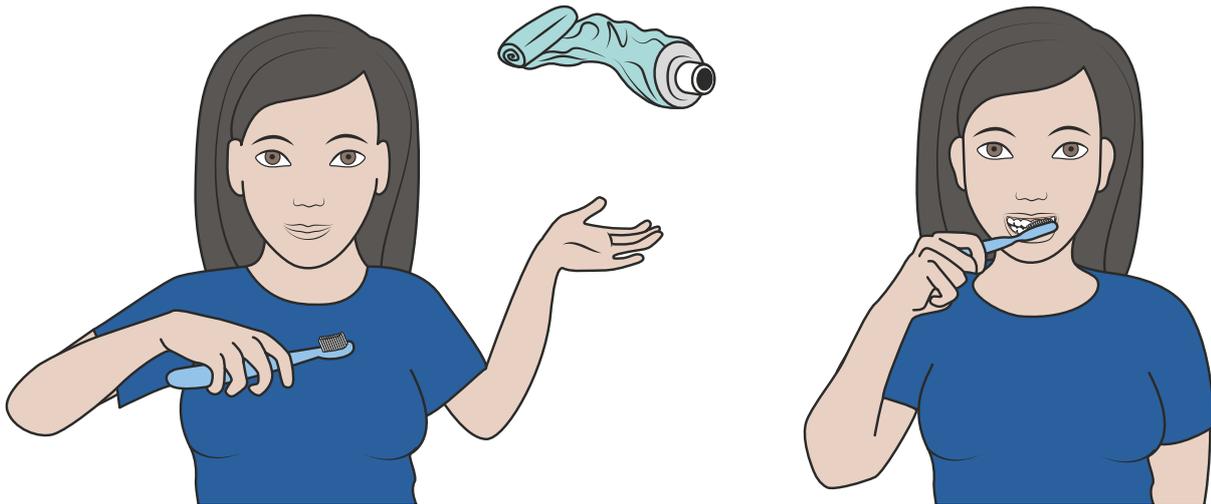
- C'est plus efficace



Je mets un peu de dentifrice sur ma brosse à dents



Si je n'ai pas de dentifrice, je me brosse quand même les dents

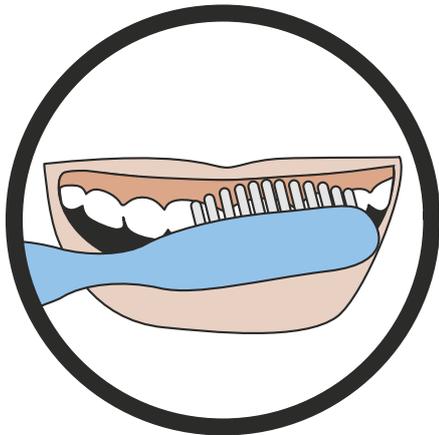


Pour bien brosse mes dents

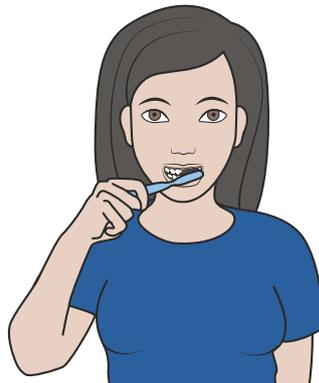
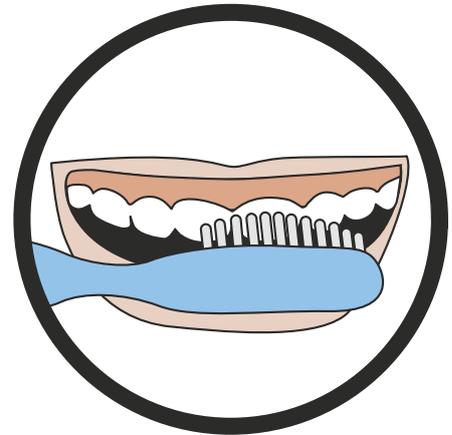
- Je brosse toujours de la gencive vers les dents

En haut

Je pars de la gencive



Je descends sur les dents

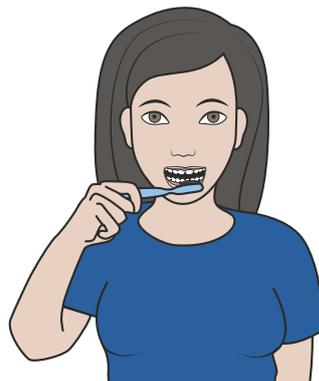
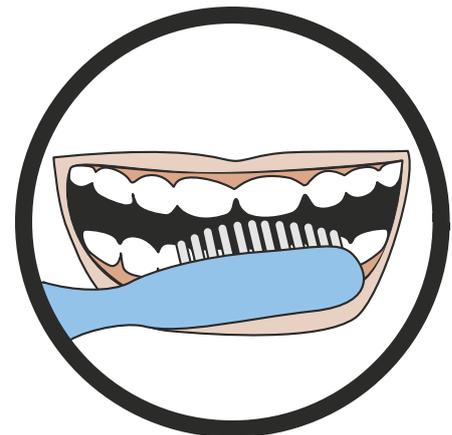


En bas

Je pars de la gencive

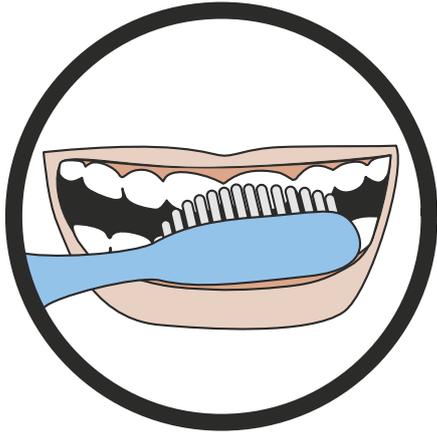


Je monte sur les dents



● Pour chaque dent, je brosse :

devant



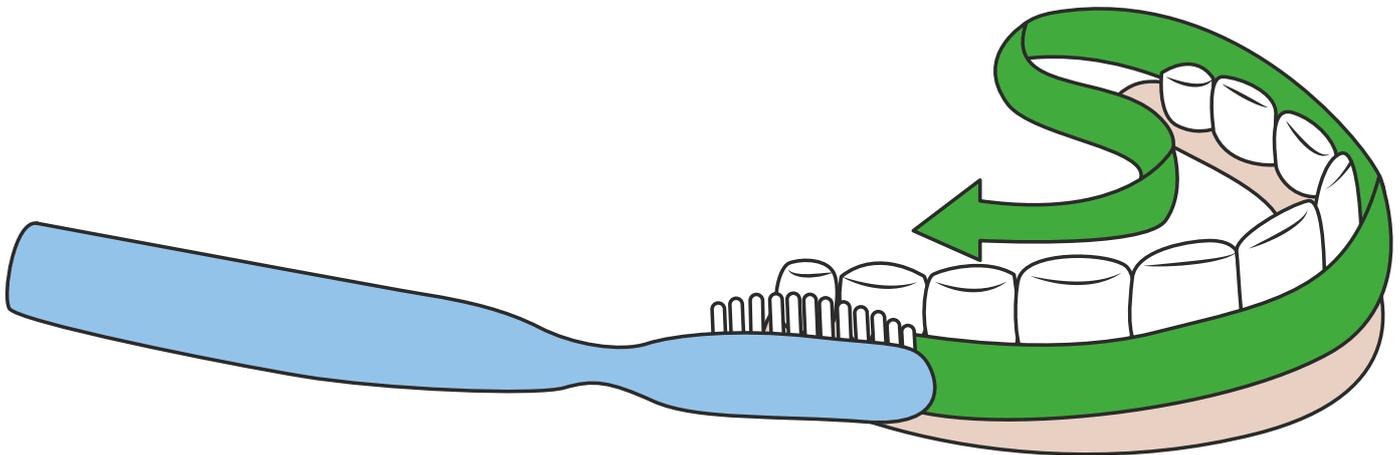
derrière



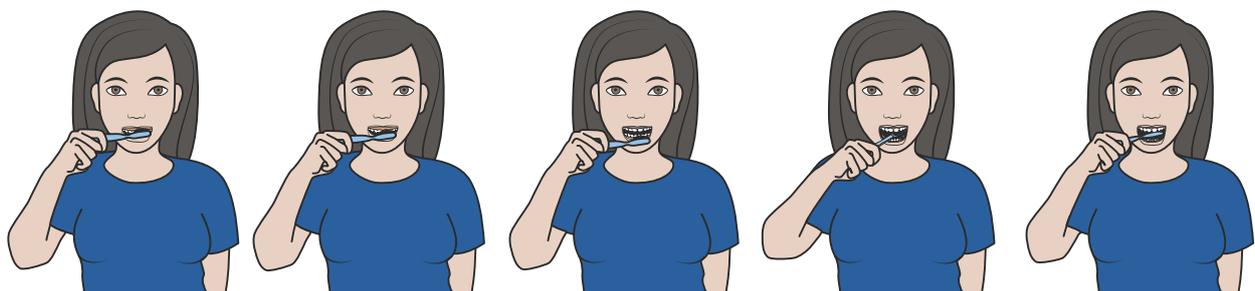
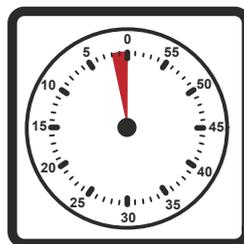
dessus



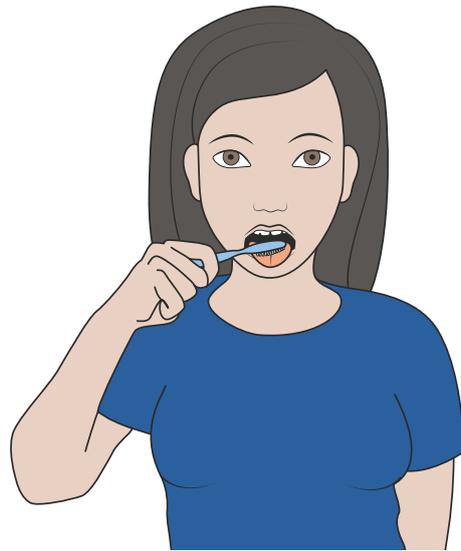
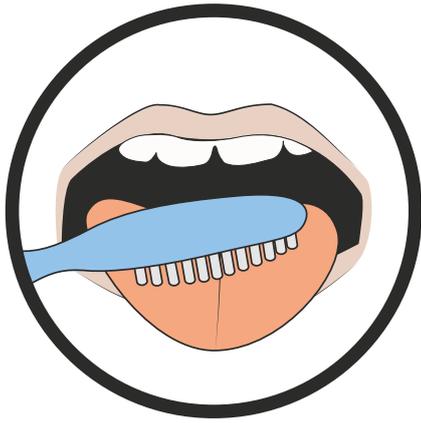
● Pour être sûr de brosser toutes mes dents, je fais comme ça :



● Le brossage doit durer au moins deux minutes



- Si je peux, je brosse aussi ma langue



Quand j'ai fini, je lave ma brosse à dents



Si je ne peux pas me brosser les dents tout seul

Voir la fiche «quand je ne peux pas me brosser les dents tout seul»



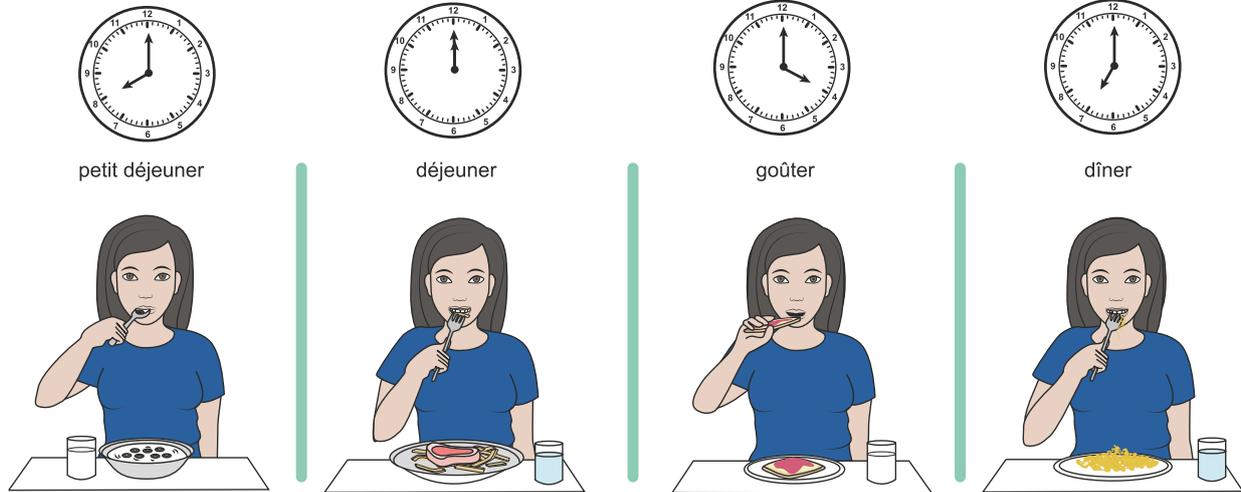
Après le brossage, il y a d'autres moyens pour bien nettoyer mes dents

Voir la fiche «Après le brossage»

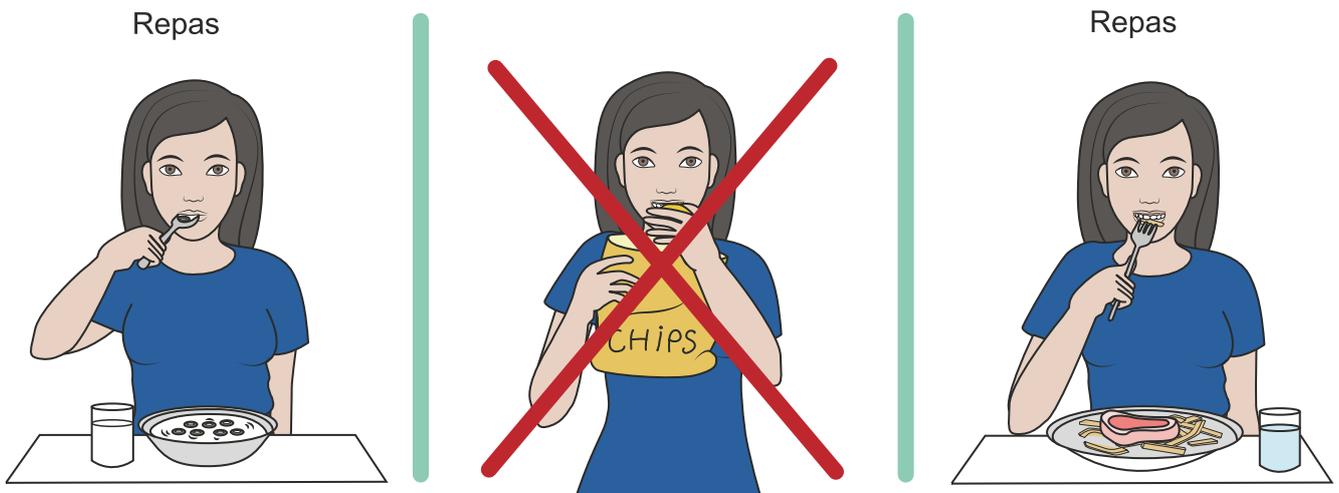


Pour prendre soin de mes dents, je mange bien

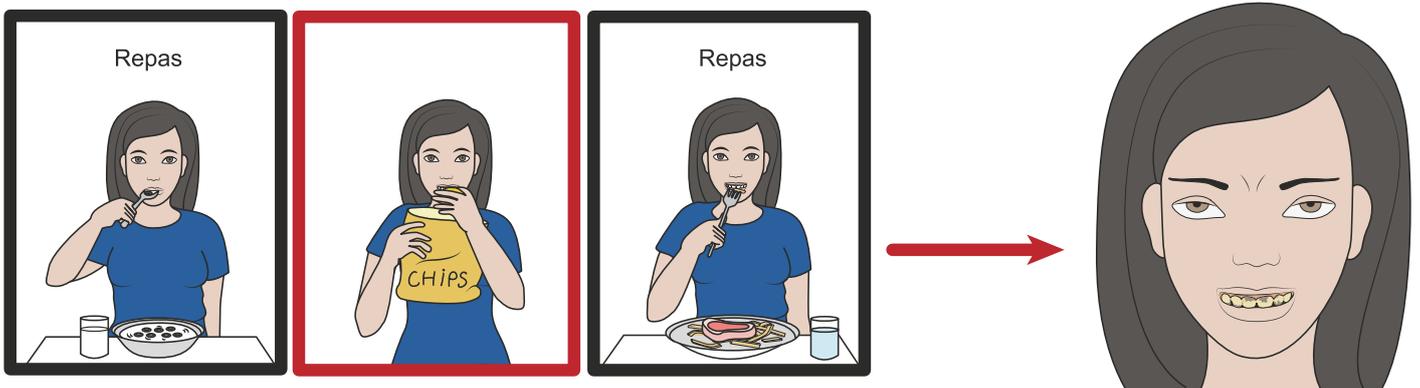
Je mange seulement au moment des repas



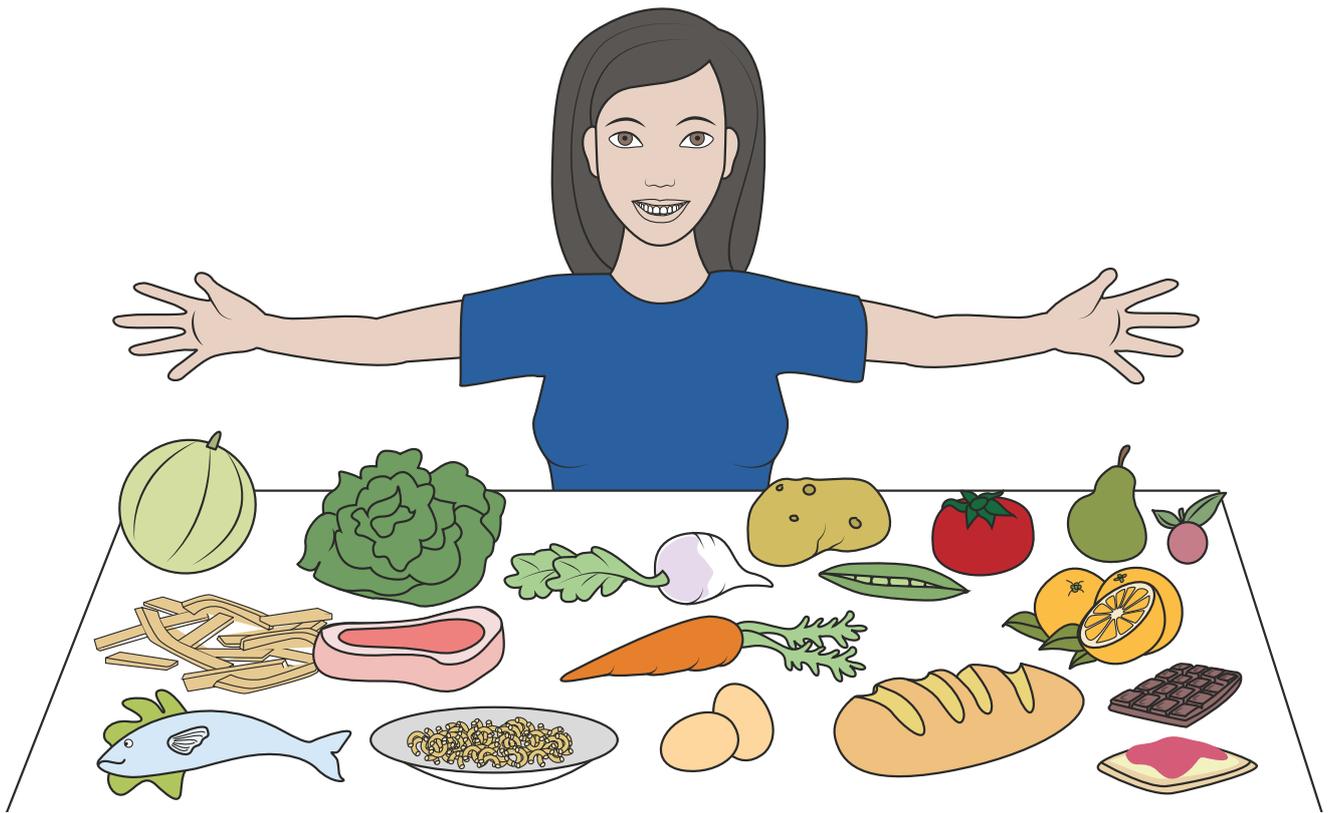
● Je ne mange pas entre les repas



● Manger entre les repas peut abîmer mes dents



Je mange de tout



Je bois de l'eau tous les jours

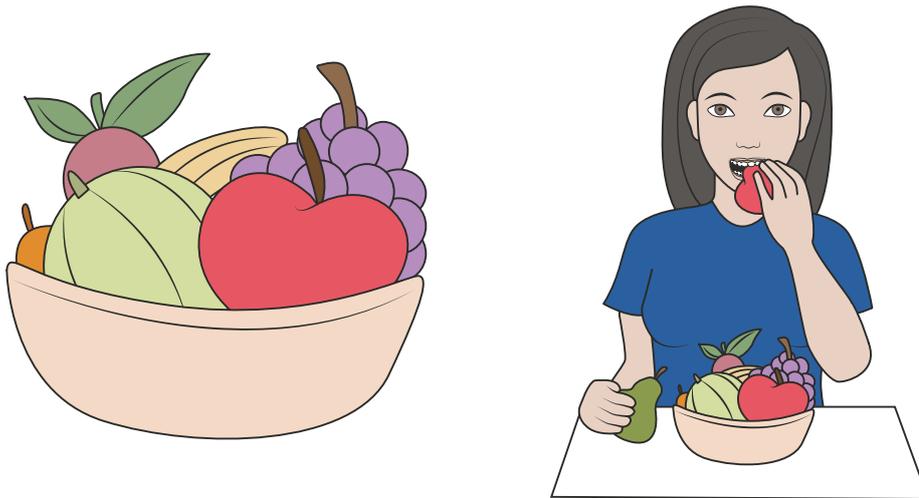
Semaine
Je bois de l'eau

| | | | |
|----------|--------|----------|-------|
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi |
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Vendredi | Samedi | Dimanche | |
| ✓ | ✓ | ✓ | |



Je mange des fruits frais : c'est mieux que les jus de fruits achetés

C'est mieux pour ma santé



Je fais attention aux aliments qui donnent le plus de caries

A thumbs up icon on the left and a thumbs down icon on the right.

| | | |
|---|--|--|
| A collection of healthy food items including a blue water bottle, a slice of yellow cheese, a piece of pink meat, and various green vegetables like carrots and leafy greens. | A collection of mixed food items including nuts, a chocolate bar, sliced citrus fruits (orange and grapefruit), and a loaf of bread. | A collection of unhealthy food items including a box of sugar, a candy bar, several bottles of sugary drinks (one labeled 'Coca-Cola'), candies, and french fries. |
| A close-up illustration of a woman's face with a wide, healthy smile, showing clean white teeth. | A close-up illustration of a woman's face with a pained expression, showing yellowish-brown spots on her teeth. | A close-up illustration of a woman's face with a pained expression, showing extensive yellowish-brown decay and holes in her teeth. |

Je ne mange pas trop d'aliments sucrés ou acides

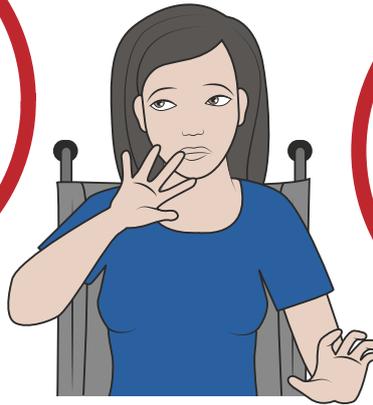
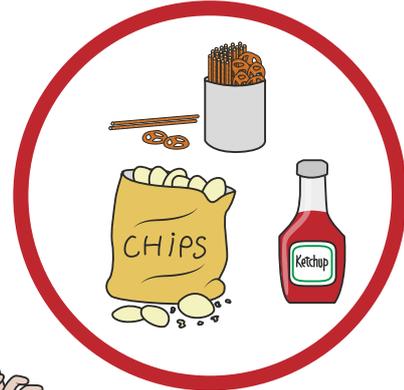
sucrés



avec un goût acide



avec du sucre caché
mais je ne le sens pas :
ils peuvent être salés

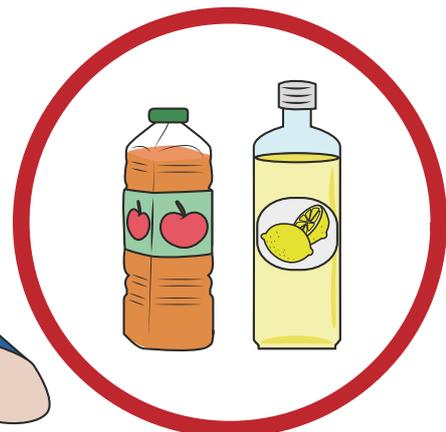


Je ne bois pas trop de boissons sucrées ou acides

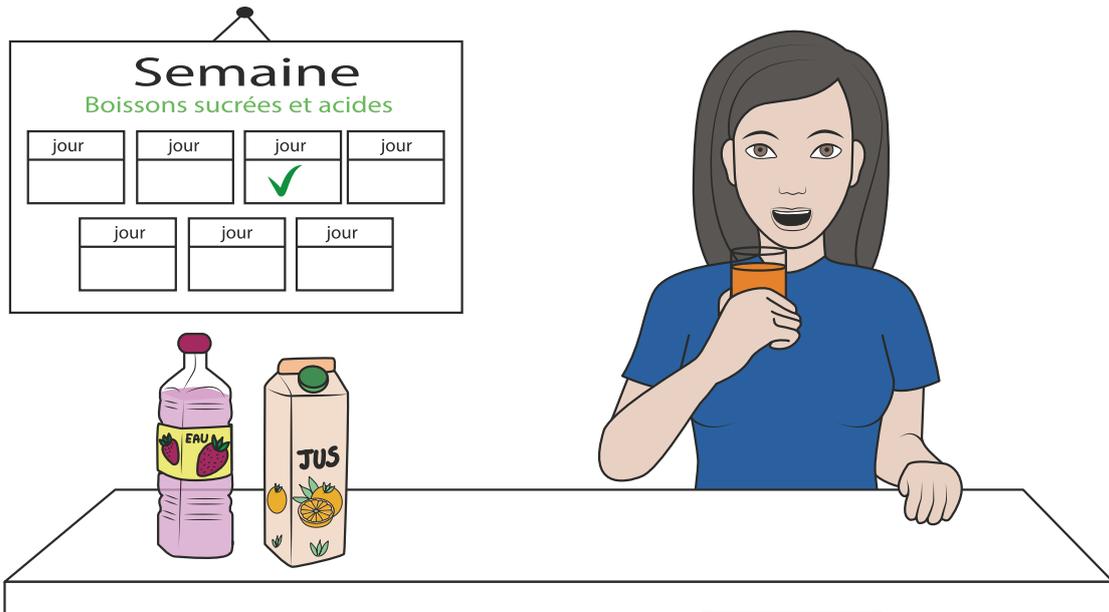
avec un goût sucré
sodas et jus de fruits



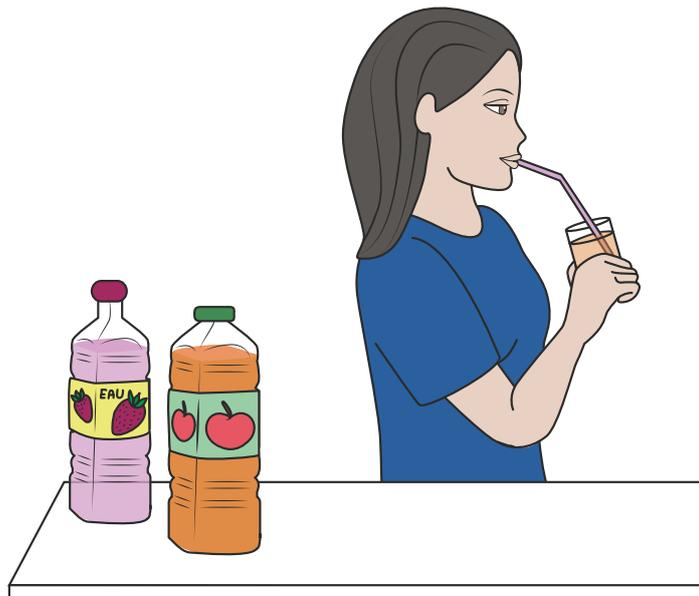
avec un goût acide
jus de fruits et jus de citron



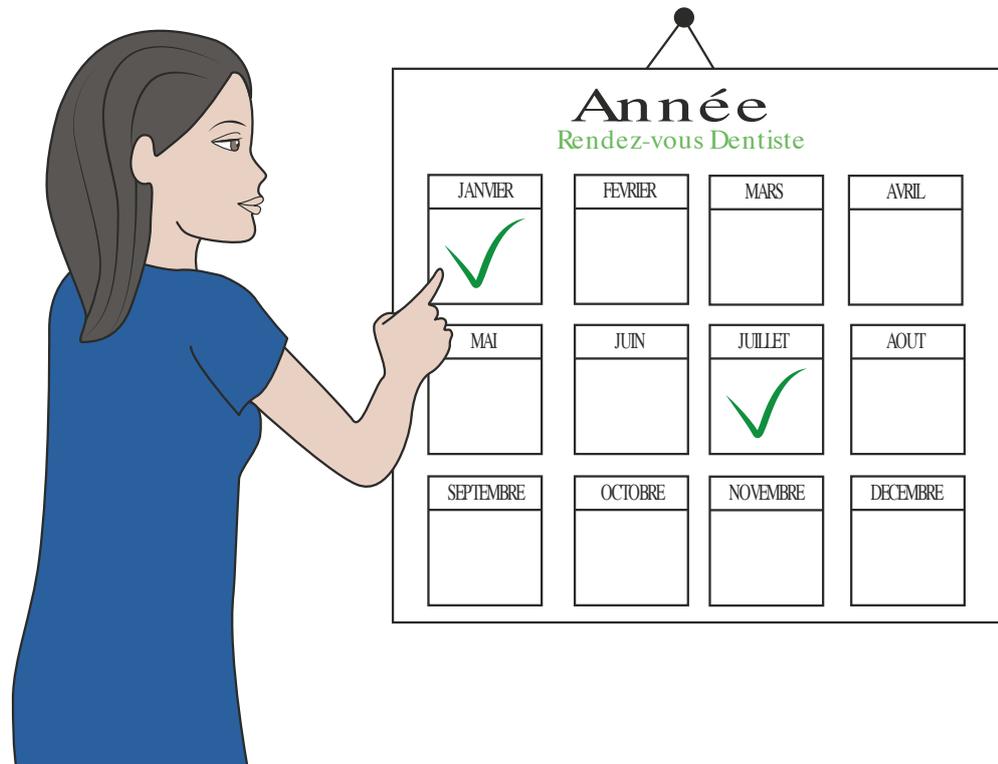
● **Je ne bois pas ces boissons tous les jours**



● **C'est mieux de boire les boissons sucrées et acides avec une paille pour éviter le contact direct avec mes dents**



Pour prendre soin de mes dents, je vais chez le dentiste 2 fois par an



Le dentiste me donne des conseils pour prendre soin de mes dents



Le dentiste peut me faire un détartrage

Voire la fiche «Le dentiste me fait un détartrage»



Le dentiste peut me soigner une carie

- Si je me fais soigner tout au début, ça ne fait pas mal du tout

Voire la fiche «Le dentiste me soigne une carie»



Où trouver les fiches SantéBD ?

- **Sur votre ordinateur :**

En allant sur internet : <http://www.santebd.org>



- **Sur votre tablette ou votre smartphone :**

En téléchargeant l'application SantéBD sur :



Téléchargez plus facilement SantéBD avec le QR code :



Toutes les fiches SantéBD sont gratuites

Le projet SantéBD est coordonné par l'association Coactis Santé

contact@coactis-sante.fr - Les illustrations sont de Frédérique Mercier

© CoActis Santé 2015 - Tous droits de reproduction, de représentation et d'adaptation réservés sur tous supports dans le monde entier

La réalisation de cet outil a été rendu possible grâce au soutien de :



Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte les règles européennes du « Facile à Lire et à comprendre » (Falc). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

« © Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur le site www.easy-to-read.eu »

