

Sais-tu... te brosser les dents ?



Ta brosse est prête ? Ton gobelet est rempli d'eau ? C'est parti...



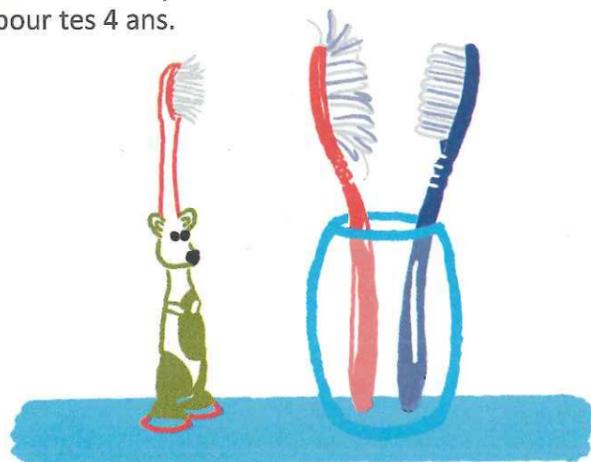
1 La dernière fois que tu t'es brossé les dents, c'était...

- Ce matin même.
- ★ Tu ne te souviens pas trop...
- ◆ Hier.



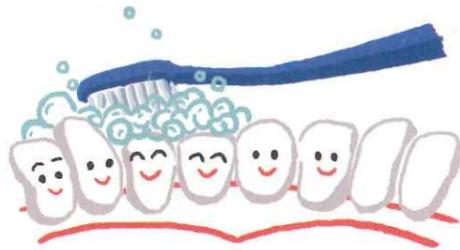
2 Pour te brosser les dents, tu utilises...

- ◆ Une brosse qui date d'environ 3 mois.
- Une brosse que tu changes régulièrement.
- ★ La brosse que ta mamie t'a offerte pour tes 4 ans.



3 Sur ta brosse, tu mets...

- ★ Rien du tout. Tu te brosses les dents, c'est déjà bien.
- ◆ Du dentifrice et de l'eau.
- Juste du dentifrice.



4 Tu brosses tes dents...

- En faisant des petits ronds, à l'intérieur et à l'extérieur des dents, de la gencive vers le bout des dents.
- ◆ Comme ça te vient, un coup au fond, un coup devant.
- ★ Vite fait, mal fait.

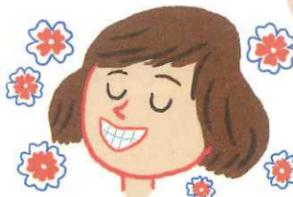
5 Ton brossage dure...

- ◆ Entre 1 et 2 minutes.
- ★ Pas longtemps, tu as d'autres choses à faire.
- 3 minutes.



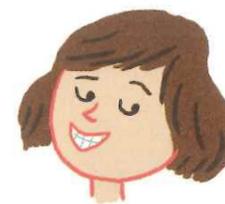
PRÊT POUR LES RÉSULTATS ? Compte tes ●, tes ◆ et tes ★

Tu as plus de ●



Tu te brosses bien les dents. C'est super ! Tu en prends soin et tu as raison, tes dents sont tes amies pour la vie.

Tu as plus de ◆



Tu te brosses les dents, mais tu ne fais pas attention à comment tu le fais...

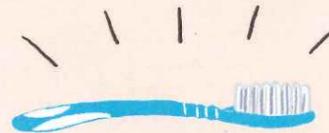
Tu as plus de ★



Tu ne te brosses pas trop les dents, car tu penses avoir des choses plus intéressantes à faire.

HALEINE DE CHATON

- L'idéal, c'est de te brosser les dents deux fois par jour avec une brosse en bon état : change-la dès que les poils se courbent.



- Tu ne mets PAS D'EAU sur ton dentifrice au fluor, C'EST BIEN, car il sera plus efficace. Mais n'oublie pas de bien rincer ta bouche après !



HALEINE DE MOUTON

- Pour te brosser les dents 3 vraies minutes, écoute une chanson de 3 minutes ou bien utilise un sablier.



- Il faut brosser de la gencive vers le bout de la dent (du rouge vers le blanc) pour ne pas tasser les bactéries dans ta gencive. Entraîne-toi, et ce mouvement te semblera vite naturel.



HALEINE DE VIEUX PONEY

- Tes dents te serviront toute ta vie, tu as besoin d'elles et il faut en prendre soin. Une dent mal entretenue peut vite se carier, c'est-à-dire pourrir, oui, oui... Tu as mieux à faire que soigner des caries, n'est-ce pas ?



- Si tu as des bagues, c'est gentil de ne pas montrer tes restes de repas à tout le monde !



➔ Et toi, qu'aimerais-tu savoir faire tout seul ? Écris-nous !

Astrapi/Débrouille-test, 18 rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex
ou astrapi@bayard-presse.com, sujet : « Débrouille-test ».