

**MYTHE :** Je peux utiliser une brosse à dents pour adultes maintenant.

**RÉALITÉ :** Une brosse à dents adéquate, comme celles de la gamme Oral-B Stages, est en fait conçue spécialement pour la dentition, le stade de développement et la dextérité de l'enfant.

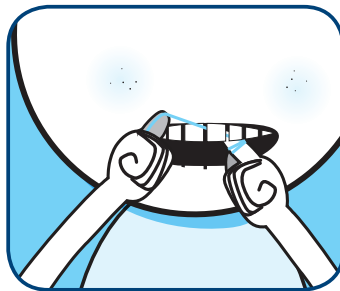
**MYTHE :** Je n'ai pas besoin d'utiliser la soie dentaire.

**RÉALITÉ :** La soie dentaire est le seul moyen de nettoyer entre les dents pour enlever la plaque qui se dépose au quotidien. Les bactéries que l'on trouve dans la plaque peuvent développer la carie dentaire en bas âge.

**CONSEILS :**

- Continue à utiliser la soie dentaire – tu t'en féliciteras à ta prochaine visite chez le dentiste, car tu n'auras pas de caries!
- Utilise un dentifrice au fluorure pour t'aider à prévenir la carie.
- Essaie de brosser tes dents pendant deux minutes au moins! Tu peux le faire!
- Change de brosse à dents tous les 3 mois.
- Rappelle-toi – tu peux prévenir la carie – brosse tes dents deux fois par jour et utilise la soie dentaire au moins une fois par jour!

## Technique adéquate pour passer la soie dentaire



**Première étape :** Enroule une longueur de soie dentaire autour de ton index et de ton majeur en laissant 5cm entre les mains.

**Deuxième étape :** Insère la soie dentaire entre tes dents et fait une forme de C autour de la base de la dent, tout près de la gencive.

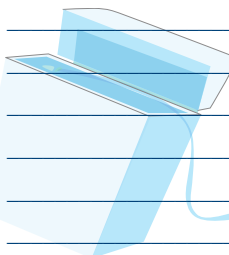
**Troisième étape :** essuie la dent de la base à la pointe deux ou trois fois d'un côté et de l'autre de la dent. On le fait aussi pour les dents du fond.

**Quatrième étape :** Déroule la soie dentaire et prend un bout non utilisé lorsque tu passes d'une dent à l'autre. Brosse tes dents après avoir passé la soie dentaire.

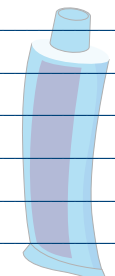
Continue ce bon travail! Montre à ton dentiste le bon travail que tu fais à la maison en brossant tes dents deux fois par jour et en utilisant la soie dentaire une fois par jour! Prends en note les journées où tu accomplis ta routine de soins buccodentaires au complet et montre à ta maman, à ton papa et à ton dentiste que tu as un sourire d'apparence saine!

Je \_\_\_\_\_ fait la promesse de brosser mes dents deux fois par jour et d'utiliser la soie dentaire une fois par jour parce que je veux avoir un sourire d'apparence saine.

Jour 1. \_\_\_\_\_  
 Jour 2. \_\_\_\_\_  
 Jour 3. \_\_\_\_\_  
 Jour 4. \_\_\_\_\_  
 Jour 5. \_\_\_\_\_  
 Jour 6. \_\_\_\_\_  
 Jour 7. \_\_\_\_\_  
 Jour 8. \_\_\_\_\_  
 Jour 9. \_\_\_\_\_  
 Jour 10. \_\_\_\_\_



Jour 11. \_\_\_\_\_  
 Jour 12. \_\_\_\_\_  
 Jour 13. \_\_\_\_\_  
 Jour 14. \_\_\_\_\_  
 Jour 15. \_\_\_\_\_  
 Jour 16. \_\_\_\_\_  
 Jour 17. \_\_\_\_\_  
 Jour 18. \_\_\_\_\_  
 Jour 19. \_\_\_\_\_  
 Jour 20. \_\_\_\_\_



Jour 21. \_\_\_\_\_  
 Jour 22. \_\_\_\_\_  
 Jour 23. \_\_\_\_\_  
 Jour 24. \_\_\_\_\_  
 Jour 25. \_\_\_\_\_  
 Jour 26. \_\_\_\_\_  
 Jour 27. \_\_\_\_\_  
 Jour 28. \_\_\_\_\_  
 Jour 29. \_\_\_\_\_  
 Jour 30. \_\_\_\_\_

