

**SOIS FIER  
DE TA BOUCHE**

## Apprends les bonnes habitudes de santé bucco-dentaire avec Toothie

### Le savais-tu ?

Il est important de prendre soin de tes dents et de ta bouche, car les germes peuvent provoquer des maux de dents, des caries et des trous dans les dents.

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)



**Journée Mondiale de la  
Santé Bucco-Dentaire**  
20 mars

**fdi**  
FDI World Dental Federation



# Brosse-toi les dents tous les jours matin et soir

- Utilise du dentifrice fluoré et une brosse à dents à poil doux. Ta brosse à dents ne doit pas être usée, car elle ne nettoiera pas bien tes dents.
- Brosse-toi les dents en faisant de petits cercles avec ta brosse à dents pendant deux minutes.
- N'oublie pas de brosser tous les côtés de tes dents : l'extérieur, l'intérieur et la zone qui te sert à mâcher.
- Recrache le dentifrice, mais ne te rince pas la bouche avec de l'eau, car cela élimine le fluor qui t'aide à protéger tes dents.
- Ne grignote jamais le soir après le brossage des dents. Aller au lit avec une bouche propre est très important. Sinon, les germes restent sur tes dents toute la nuit.



## Autres conseils de Toothie

- Va régulièrement chez le dentiste.
- Choisis une alimentation bonne pour la santé.
- Une bouche en bonne santé t'aide aussi à protéger ton corps.

Une bonne santé bucco-dentaire peut vous permettre de vivre plus sainement et plus longtemps