

AVRIL 2026

Brush 2Win

7 Conseils pour des Dents Saines

Pour les enfants et les parents

1. Brossez pendant deux minutes.
2. Utilisez une petite quantité de dentifrice.
N'oubliez pas de le cracher!
3. Utilisez une brosse à dents souple suffisamment petite pour atteindre toutes vos dents.
4. Brossez là où vos dents touchent vos gencives.
5. Brossez après le petit déjeuner et avant le coucher.
6. Nettoyez chaque dent.
7. N'oubliez pas d'utiliser la soie dentaire!



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Colorez ou placez un autocollant, une étoile ou une coche sur le ☀️ lorsque vous brossez le matin et sur le 🌙 lorsque vous brossez la nuit.			☀️ 1 🌙	☀️ 2 🌙	☀️ 3 🌙	☀️ 4 🌙
☀️ 5 🌙	☀️ 6 🌙	☀️ 7 🌙	☀️ 8 🌙	☀️ 9 🌙	☀️ 10 🌙	☀️ 11 🌙
☀️ 12 🌙	☀️ 13 🌙	☀️ 14 🌙	☀️ 15 🌙	☀️ 16 🌙	☀️ 17 🌙	☀️ 18 🌙
☀️ 19 🌙	☀️ 20 🌙	☀️ 21 🌙	☀️ 22 🌙	☀️ 23 🌙	☀️ 24 🌙	☀️ 25 🌙
☀️ 26 🌙	☀️ 27 🌙	☀️ 28 🌙	☀️ 29 🌙	☀️ 30 🌙		

British Columbia Dental Association

540-1385 West 8th Ave, Vancouver BC, V6H 3V9 | 604-736-7202 or 1-888-396-9888 | info@bcdental.org



BCDA™

BC Dental Association