

Nom

Mois

Année



7 Conseils pour des Dents Saines

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!

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.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi