

Guide pour les petits champions du brossage de dents

1

On se prépare

Tu prends :

- Ta **brosse à dents** toute douce
- Un **tout petit peu** de dentifrice (de la taille d'un petit pois)

2

On frotte les dents

Les 4 zones à nettoyer :

- Le devant de tes dents (la ou tu souris)
- Le derrière de tes dents (coté langue)
- Le dessus de tes dents du fond
- Ta langue

3

On finit

- Crache le dentifrice
- Rince ta bouche avec un petit peu d'eau



Ce qu'il ne faut pas faire

- Se brosser moins de 2 minutes
- Oublier l'intérieur des dents et la langue
- Brosser trop fort (tu risques d'abîmer tes gencives)
- Garder la même brosse pendant 6 mois