

# PRENDS SOIN



# DE TES DENTS

**NOM:** \_\_\_\_\_

## **Note aux parents et aux tuteurs**

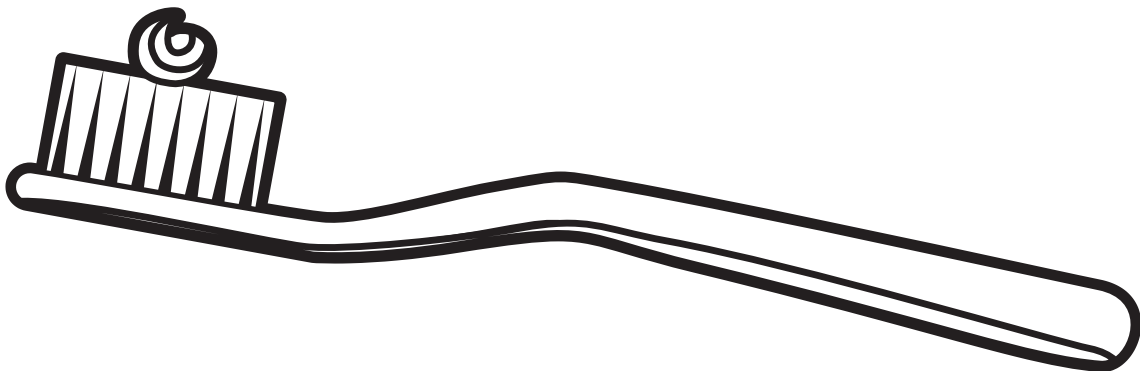
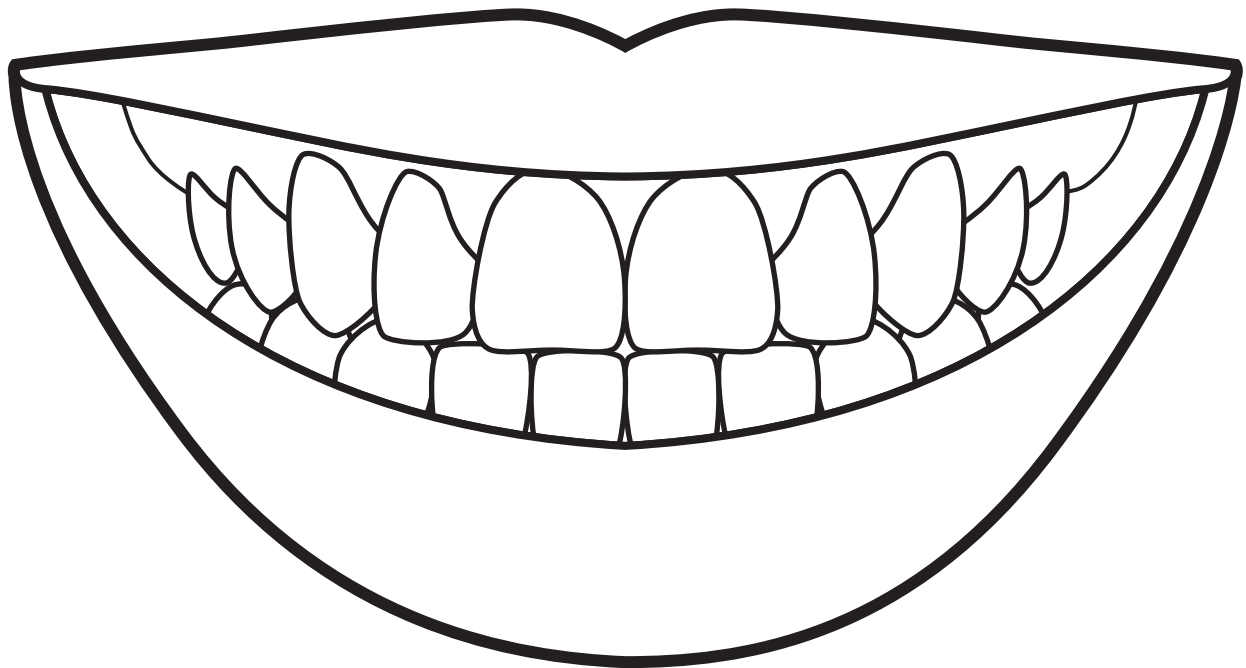
Les Centres de contrôle et de prévention des maladies ont créé ce livret d'activités afin de proposer aux parents une manière interactive d'aborder avec leurs enfants les différentes façons de prendre soin de leurs dents. Des habitudes de santé buccale régulières, comme le brossage des dents, l'utilisation d'un fil dentaire et des visites régulières chez le dentiste, peuvent aider à prévenir les caries. Ce livret d'activités est recommandé pour les enfants de trois à huit ans.



# ACTIVITÉ DE COLORIAGE

Pense à te brosser les dents avec un dentifrice au fluor deux fois par jour pendant deux minutes lors de chaque brossage.

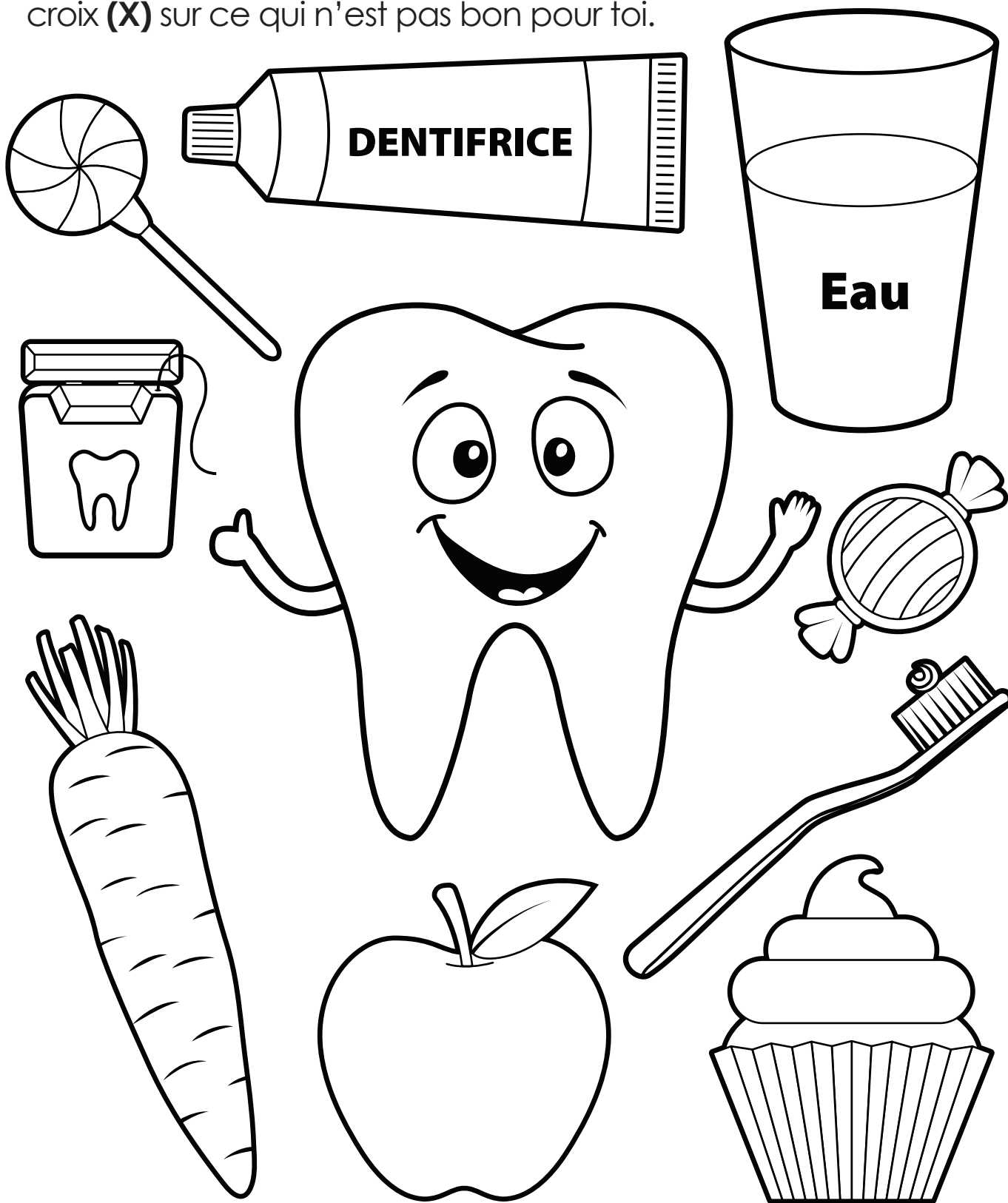
**Peins les dents ci-dessous dans ta couleur préférée !**



Peux-tu compter combien de dents doivent être brossées sur cette image ? \_\_\_\_\_

# PROTÈGE TES DENTS CONTRE LES CARIES

Colorie les choses qui sont bonnes pour tes dents et mets une croix (X) sur ce qui n'est pas bon pour toi.

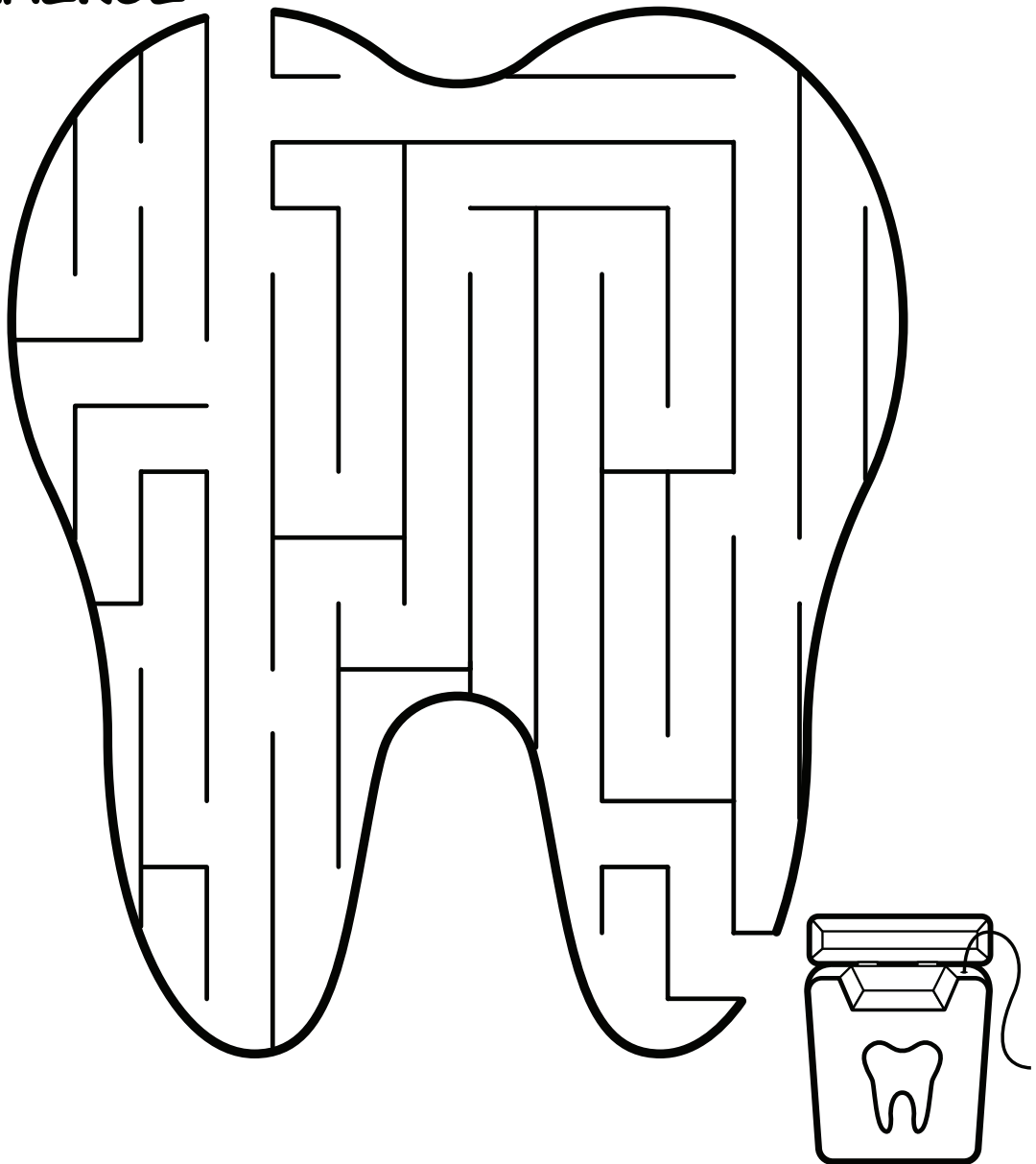


# ACTIVITÉ DU LABYRINTHE DENTAIRE

Pense à utiliser du fil dentaire tous les jours.

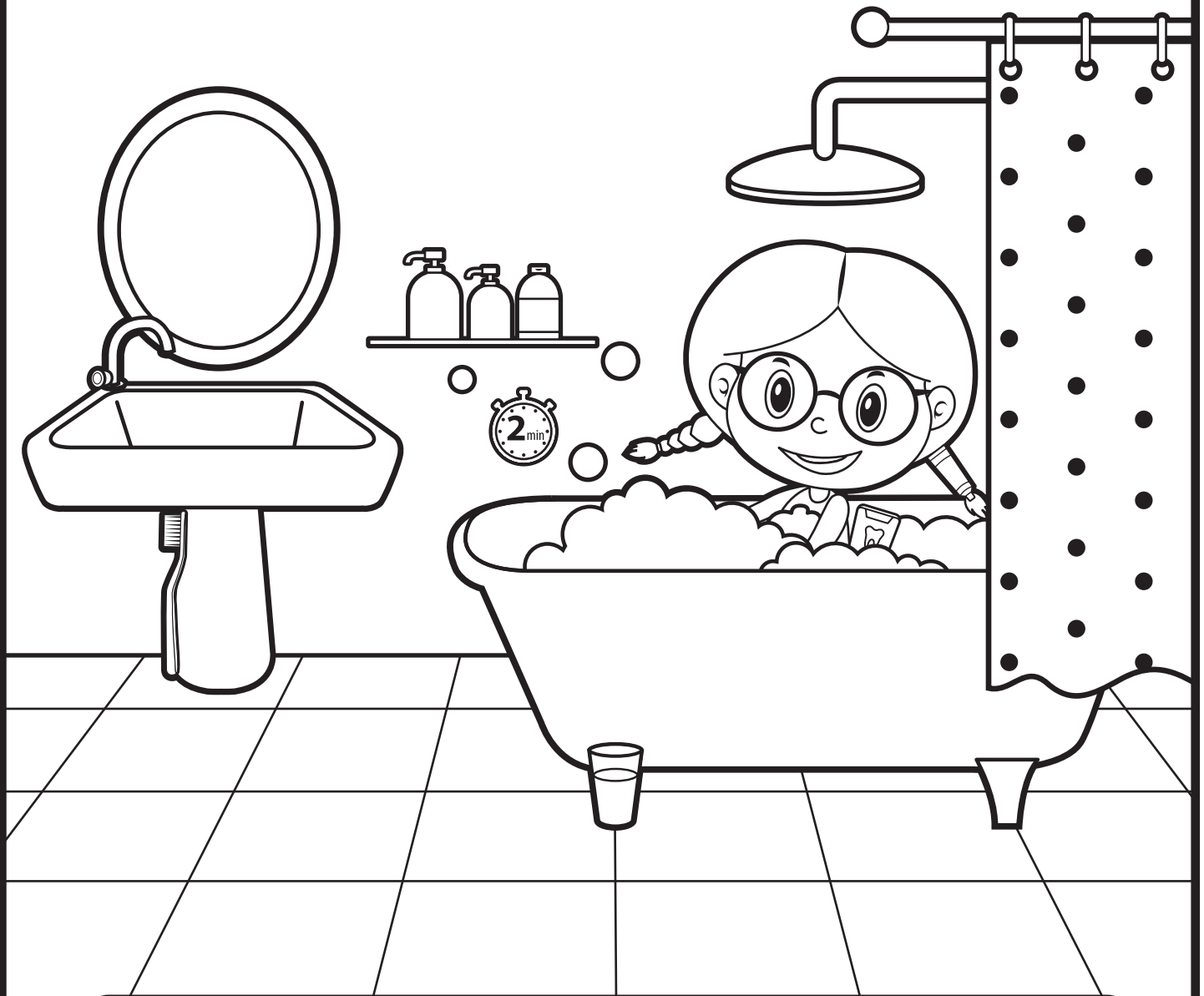
Peux-tu aider à faire passer le fil dentaire tout autour de la dent ?

**COMMENCE**



# CHERCHE ET TROUVE

Peux-tu trouver ces éléments cachés dans cette image ?



FIL  
DENTAIRE



BOUCHE SOURIANTE



DENTIFRICE



MINUTEUR DE  
2 MINUTES



BROSSE À  
DENTS



VERRE  
D'EAU

# RECHERCHE DE MOT

Peux-tu aider à trouver les mots de santé buccale cachés dans ce puzzle de mots et les entourer ?

**Les mots peuvent être écrits horizontalement, de haut en bas ou même en diagonale.**

H	S	L	S	Z	H	F	L	F	E	V	N	X	E	N
D	H	X	C	C	A	B	E	L	M	U	S	B	F	P
F	Y	E	E	U	A	E	T	U	E	Z	V	R	A	G
J	A	C	L	M	B	R	K	O	I	P	Q	O	M	E
C	I	R	L	U	K	F	I	R	T	C	A	S	C	N
K	M	L	A	Q	A	V	D	E	I	D	Z	S	I	C
S	O	M	N	L	C	D	E	P	S	M	D	E	L	I
O	G	Y	T	D	P	H	N	X	T	Q	N	À	N	V
U	F	I	L	D	E	N	T	A	I	R	E	D	A	E
R	X	R	J	V	I	N	S	V	B	G	G	E	D	V
I	K	X	X	D	A	O	T	D	P	X	M	N	Y	L
R	D	E	N	T	I	F	R	I	C	E	U	T	V	I
E	K	F	Y	E	B	D	M	H	S	G	A	S	Z	Y
I	O	A	N	R	H	O	H	V	E	T	C	S	L	I
T	S	N	B	K	Q	E	G	J	E	W	E	A	D	E

CARIES	SCCELLANT
DENTISTE	SOURIRE
FIL DENTAIRE	DENTS
FLUOR	BROSSE À DENTS
GENCIVE	DENTIFRICE

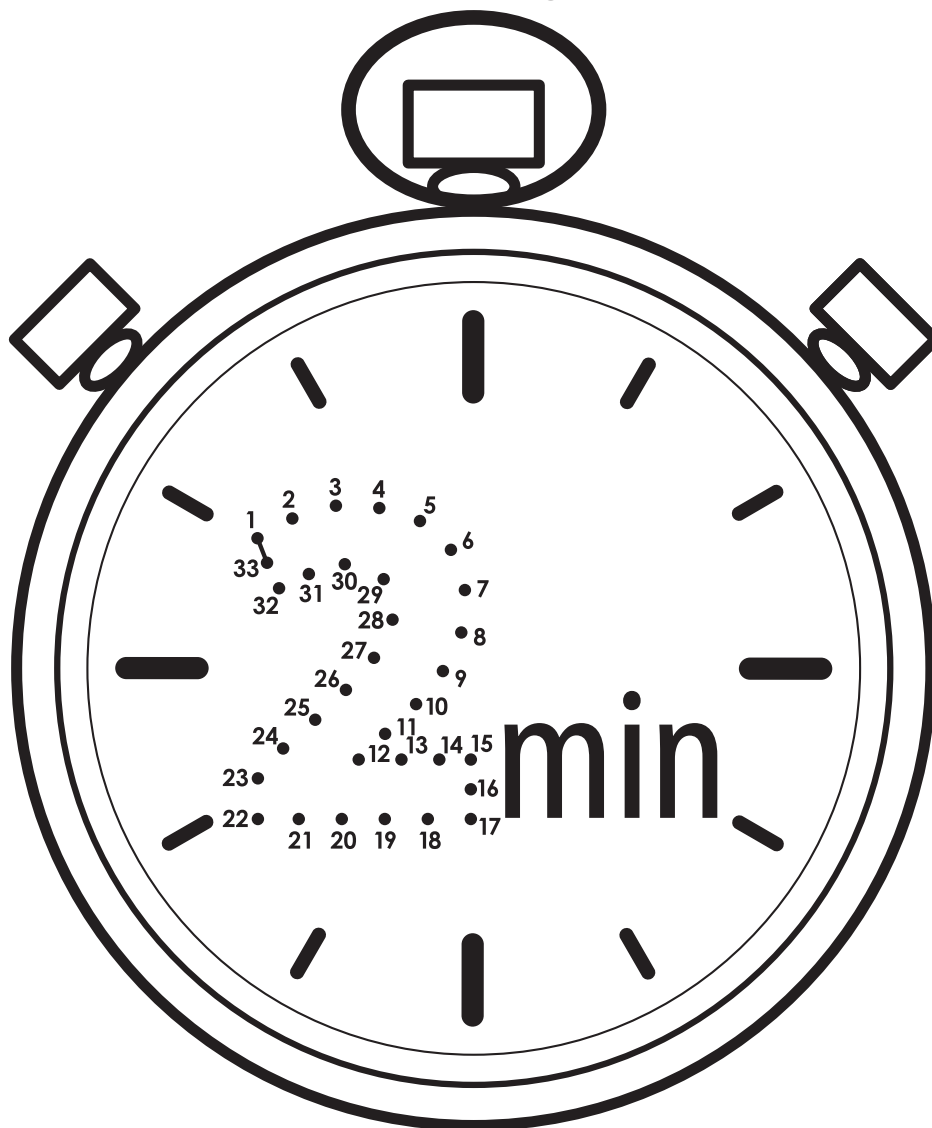


# RELIE LES POINTS

Sais-tu que tu dois te brosser les dents pendant au moins deux minutes le matin et le soir avant d'aller te coucher ? Pour t'aider, tu peux écouter deux minutes de ta chanson préférée pendant que tu te brosses les dents.

Règle ta chanson ou ton minuteur sur deux minutes chaque fois que tu te brosses les dents. Tu contribueras ainsi à éliminer tous les germes qui peuvent se trouver sur tes dents.

**Deviens un héros de la santé buccale ! Relie les points et découvre un outil de chronométrage utile.**



# C'EST BIEN !

\_\_\_\_\_  
(Ton nom)

a appris beaucoup de choses  
sur la santé buccale !

**Pour être un héros de la santé buccale, pense à :**

- Te brosser les dents deux fois par jour !
- Utiliser du fil dentaire tous les jours !
- Manger des fruits et des légumes plutôt que des aliments sucrés !
- Boire de l'eau du robinet qui contient du fluor !
- Consulter régulièrement ton dentiste !

**Voici ce que j'ai appris :**

**1** \_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_

