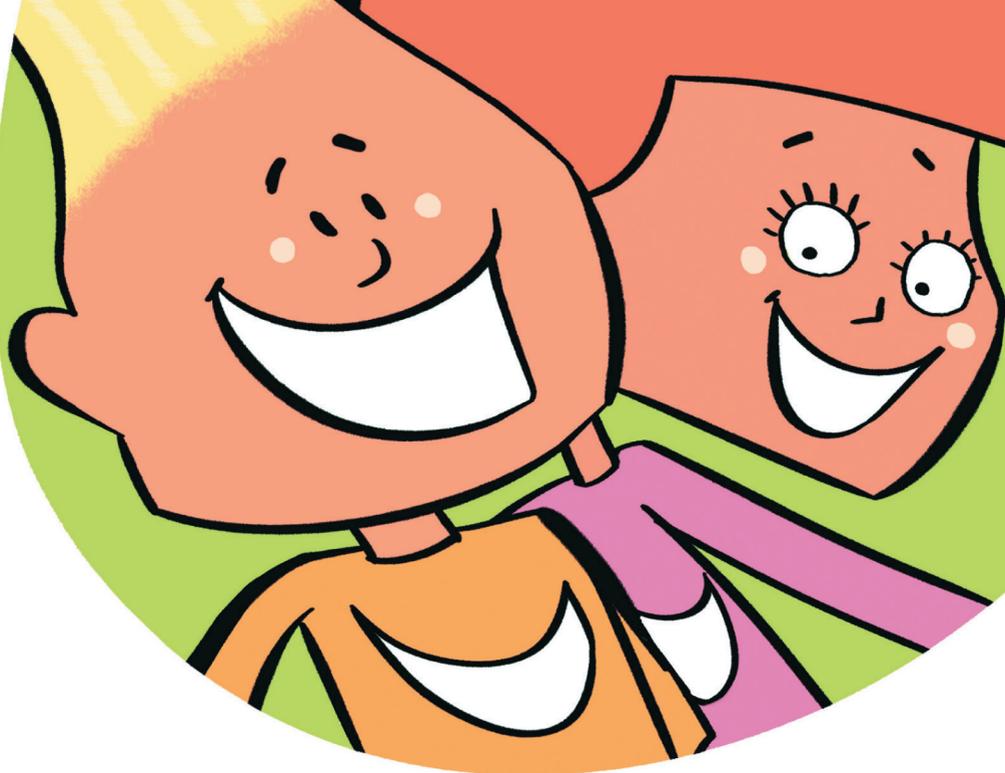


Le guide
du
SOURIRE éclatant.



Souriez.be

Souriez.be
est une initiative de la
Ministre des Affaires Sociales
et de la Santé Publique,
du Comité de l'Assurance de l'INAMI
et menée par la
FONDATION pour la SANTE DENTAIRE

FONDATION pour la SANTE DENTAIRE

Avenue De Fré, 191 - 1180 Bruxelles

Fax 02 888 58 56

www.souriez.be

info@souriez.be

Un département de la

Société de Médecine Dentaire ASBL

Maison des Dentistes



E.R.: Michel Devriese,
Avenue De Fré 191-1180 Bruxelles
D/2012/10.857/3

Le guide du sourire éclatant :
Contenu ©copyright 2006 - FONDATION pour la SANTE DENTAIRE
Réalisation et graphisme Eurokids' Team
Illustrations : ©copyright 2006 EKT & ASTA

ver 3.0

À L'ATTENTION DES PARENTS

A travers ce guide, nous voulons convaincre vos enfants de l'intérêt des « **3 bons trucs** » à suivre pour préserver la bonne santé de leurs dents. Les problèmes dentaires sont encore trop nombreux et pourraient pourtant être facilement évités.

Nous espérons que ce guide vous aidera, vous parents, à persuader vos enfants que des dents bien entretenues et une bonne alimentation sont la garantie d'un sourire éclatant.

Vous avez un rôle important à jouer :

- en incitant vos enfants à **boire de l'eau pure** plutôt que des boissons sucrées.
- en leur rappelant le **brossage quotidien** de leurs dents, **matin et soir**.
- en privilégiant des choix **d'aliments sains**, lorsque vous faites vos courses. Ne vous laissez pas tenter par les bonbons, chips, sodas et chocolateries.
- **en prenant rendez-vous pour eux chez le dentiste.**

Ça te dirait d'avoir un sourire éclatant ?
Ce n'est pas très compliqué
et il n'y a pas de secret.

Il y a **3** bons trucs.

NOUS
ALLONS TE
LES APPRENDRE
...

ET
TU AURAS
UN SOURIRE
ÉCLATANT !



1° bon truc :

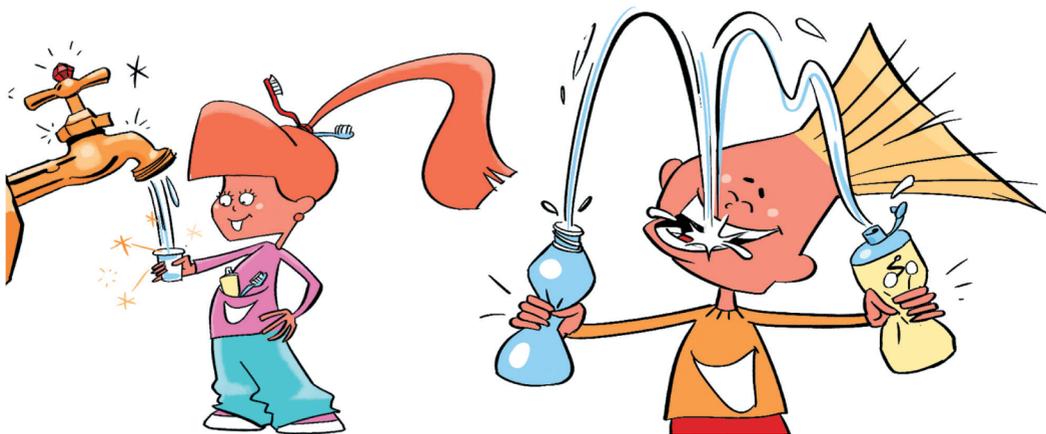
BOIRE ET MANGER SAINEMENT.

BOIRE DE L'EAU.

... PLUSIEURS FOIS PAR JOUR. SANS RIEN Y AJOUTER.

L'EAU, C'EST
VRAIMENT CE QUE TON
CORPS
PRÉFÈRE !

EN BOUTEILLE
OU AU ROBINET, L'EAU BIEN FRAÏ-
CHE DÉSALTÈRE ET HYDRATE TON
CORPS.



BOIRE
ET
MANGER SAINEMENT.

MANGER DES PRODUITS SAINS.

NOTRE CORPS A
BESOIN D'ALIMENTS
COMME
LE PAIN, LE RIZ,
LES LÉGUMES
ET LES FRUITS,
DU LAIT ET
UN PEU DE VIANDE
OU DE
POISSON.





PARFOIS,
NOUS MANGEONS SANS
RÉFLÉCHIR. ON EST ATTIRÉ
PAR CERTAINS PRODUITS, LEURS
EMBALLAGES, PAR HABITUDE,
POUR IMITER LES AUTRES...
OU INFLUENCÉ PAR LA PUB.
MAIS CE NE SONT PAS TOUJOURS
DE BONS CHOIX POUR
NOTRE SANTÉ.

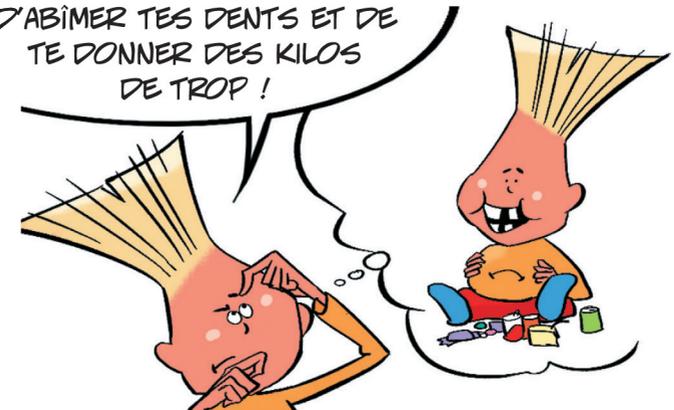


TOUT CE QUI EST
INUTILE ET **MAUVAIS** POUR LA SANTÉ.

BOIRE
ET
MANGER SAINEMENT.

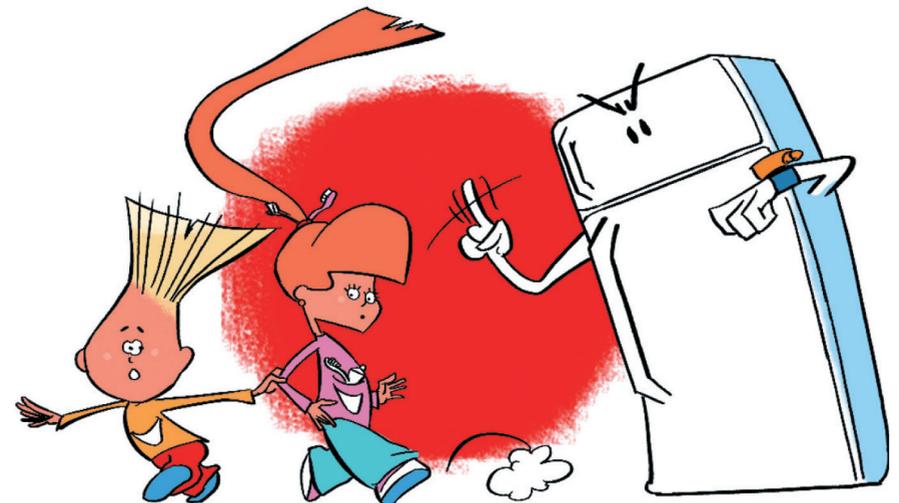
LES SODAS
(COLA,
LIMONADE,
ORANGEADE...),
LES JUS DE
FRUITS EN
BERLINGOTS,
LES BONBONS,
LES BISCUITS
SONT PLEINS DE
SUCRES
OU D'ACIDES.

TOUT CE SUCRE RISQUE
D'ABIMER TES DENTS ET DE
TE DONNER DES KILOS
DE TROP !



PAS DE GRIGNOTAGES ENTRE LES REPAS !

MANGER PENDANT LES REPAS :
LE MATIN, LE MIDI, LE GOÛTER À 4 HEURES ET LE SOIR.



2° bon truc :

BIEN SE BROSSER LES DENTS.

DES BACTÉRIES ENVAHISSENT TA BOUCHE ET S'Y MULTIPLIENT.



BIEN
SE BROSSER
LES DENTS

LORSQUE TU MANGES OU BOIS AUTRE CHOSE QUE DE L'EAU PURE, CES BACTÉRIES TRANSFORMENT LE SUCRE DES ALIMENTS ET DES BOISSONS EN ACIDES.

CES ACIDES ATTAQUENT L'ÉMAIL DE TES DENTS.

C'EST LE DÉBUT DE LA CARIE.



COMBIEN DE TEMPS ?

3 MINUTES
EN BROSSANT BIEN PARTOUT.



SI TU NE SAIS PAS COMMENT CALCULER 3 MINUTES,
TU PEUX TE SERVIR D'UN SABLIER OU D'UNE MONTRE,
OU MÊME TE BROSSER LES DENTS PENDANT LA DURÉE D'UNE
CHANSON.

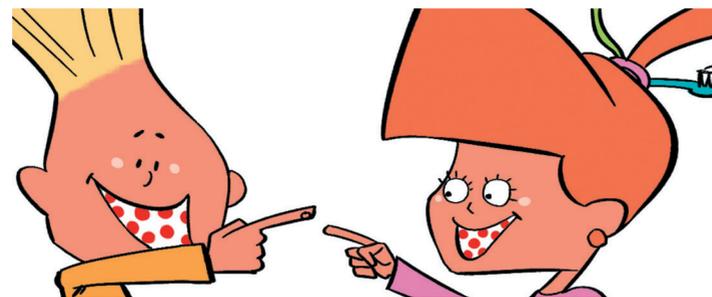
COMMENT SAVOIR

SI TU TE

BROSSES BIEN LES DENTS ?

BIEN
SE BROSSER
LES DENTS

ON PEUT COLORER LES BACTÉRIES POUR LES VOIR.
TU POURRAS LES CHASSER PLUS FACILEMENT.



TU PEUX METTRE
UN PEU
DE DENTIFRICE
SUR
TA BROSSE...

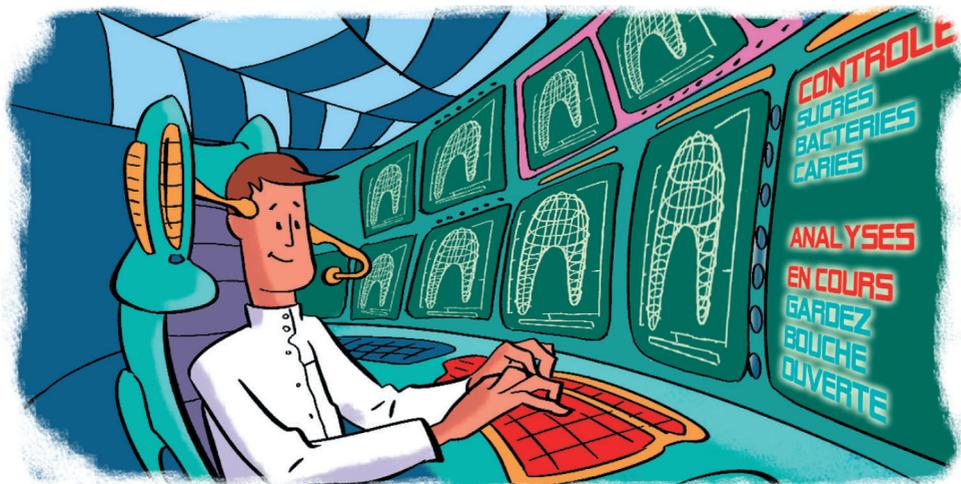
MAIS PAS PLUS
QUE LA TAILLE D'UN
PETIT POIS !!



3° bon truc :

RENDRE VISITE À TON DENTISTE.

TON DENTISTE
EST LE GARDIEN DE TES DENTS.



IL VÉRIFIE SI ELLES SONT EN BONNE SANTÉ.

RENDRE
VISITE À TON
DENTISTE

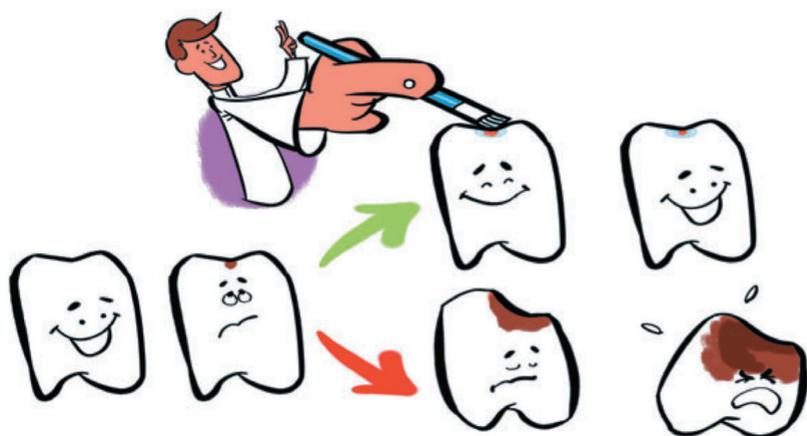
IL LES SOIGNE

SI TU AS UNE CARIE.

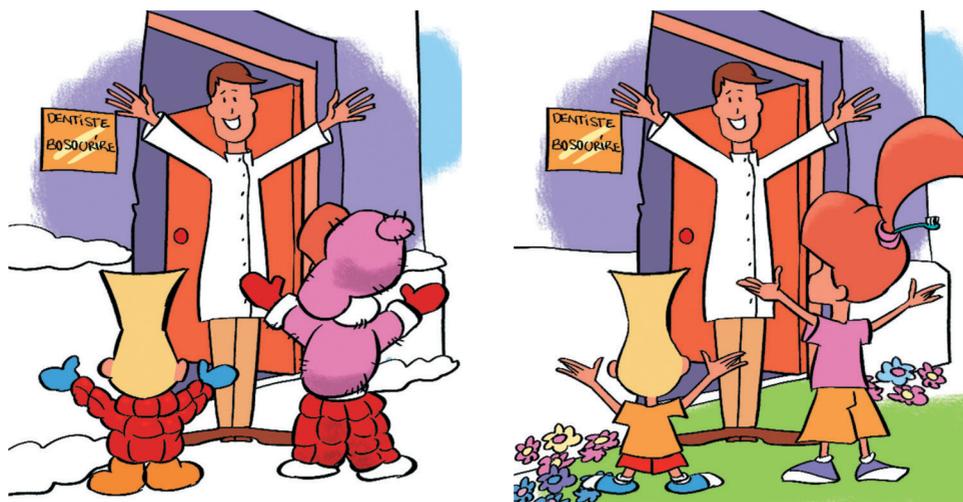


RENDRE
VISITE À TON
DENTISTE

LE DENTISTE, ÇA COÛTE CHER ?



PARFOIS
IL LES PROTÈGE AVEC DES VERNIS.



DEMANDE À TES PARENTS DE PRENDRE RENDEZ-VOUS
2 FOIS PAR AN.

JUSQU'À
18 ANS,
TES VISITES CHEZ
LE DENTISTE SONT
ENTIÈREMENT
REMBOURSÉES
!

DIS-
LE À TES
PARENTS POUR
ÊTRE CERTAIN
QU'ILS SOIENT
AUSSI AU
COURANT !



Le parcours

des 3 bons trucs.

LE PARCOURS
DES
3 BONS TRUCS

FLUORA VEUT APPORTER UNE BROSSA À DENTS À DENTY. ATTENTION, IL FAUT ÉVITER LES BACTÉRIES, LES SUCRERIES ET PASSER PAR MINIMUM 3 BONS TRUCS.

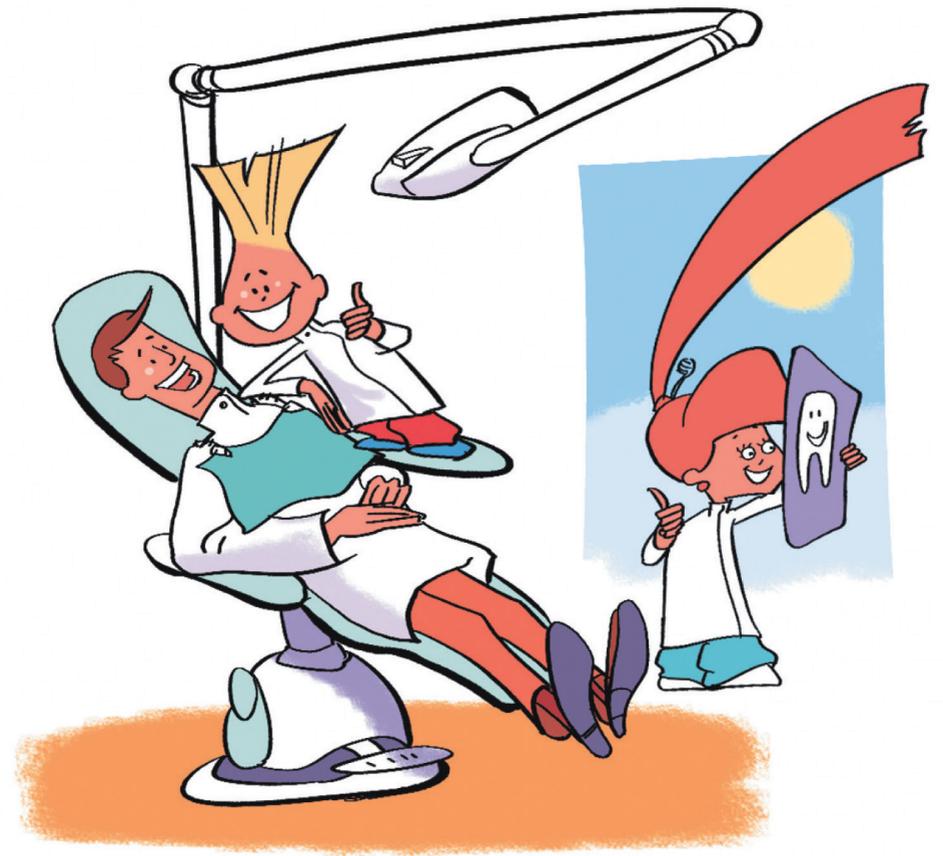
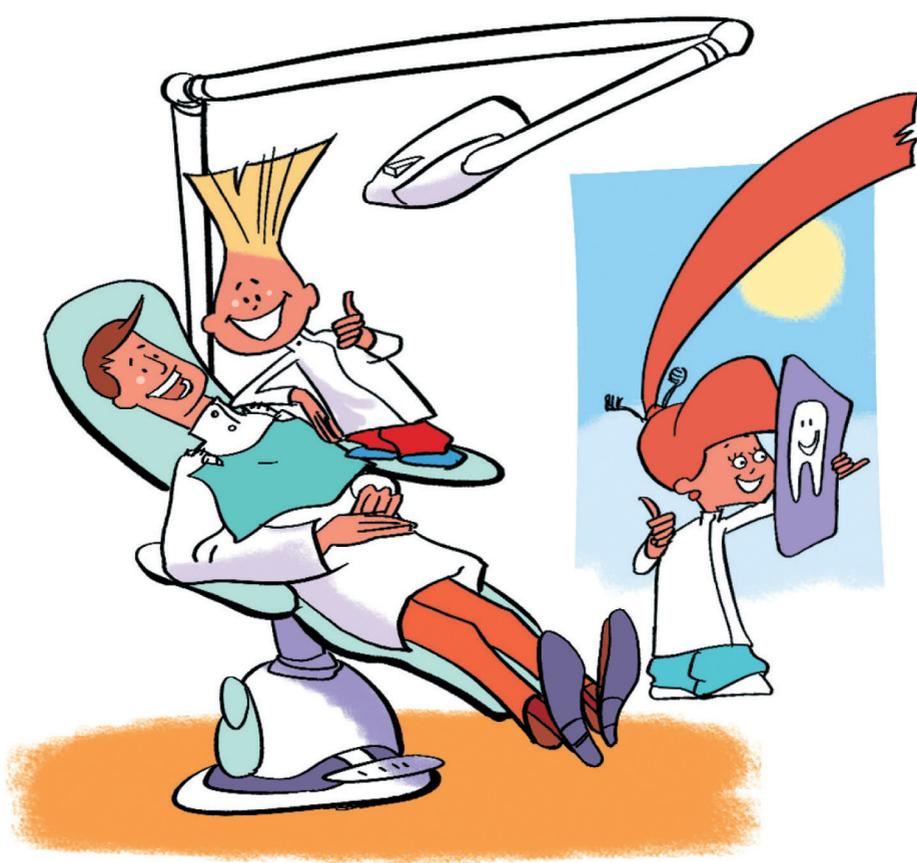


À ÉVITER !!!



Jeu des 7 différences

Seras-tu capable de trouver les 7 différences
entre les deux dessins



Mots cachés

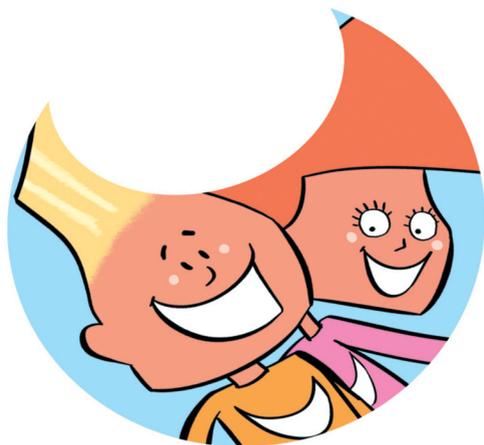
Retrouve dans la grille ci-dessous les mots suivants :

BACTERIE - EMAIL - TRUC - SOURIRE -
FRUIT - MINUTES - BROSSE - EAU - FLUOR -
DENTISTE

L	O	U	P	E	A	V	R	E	B
I	U	M	I	M	O	U	B	A	A
L	G	E	T	A	T	T	R	U	C
D	E	N	T	I	S	T	E	S	T
O	R	V	O	L	A	R	I	O	E
N	A	U	F	R	U	I	T	U	R
T	T	O	L	A	C	C	E	R	I
M	I	N	U	T	E	S	S	I	E
A	B	R	O	S	S	E	S	R	S
I	E	L	R	I	C	E	S	E	S



Souriez.be



3 bons trucs :

**BOIRE de l'EAU et
MANGER SAINEMENT.**

**SE BROSSER LES DENTS
MATIN ET SOIR
PENDANT 3 MINUTES.**

**RENDRE VISITE à TON DENTISTE
2 FOIS PAR AN.**

Souriez.be