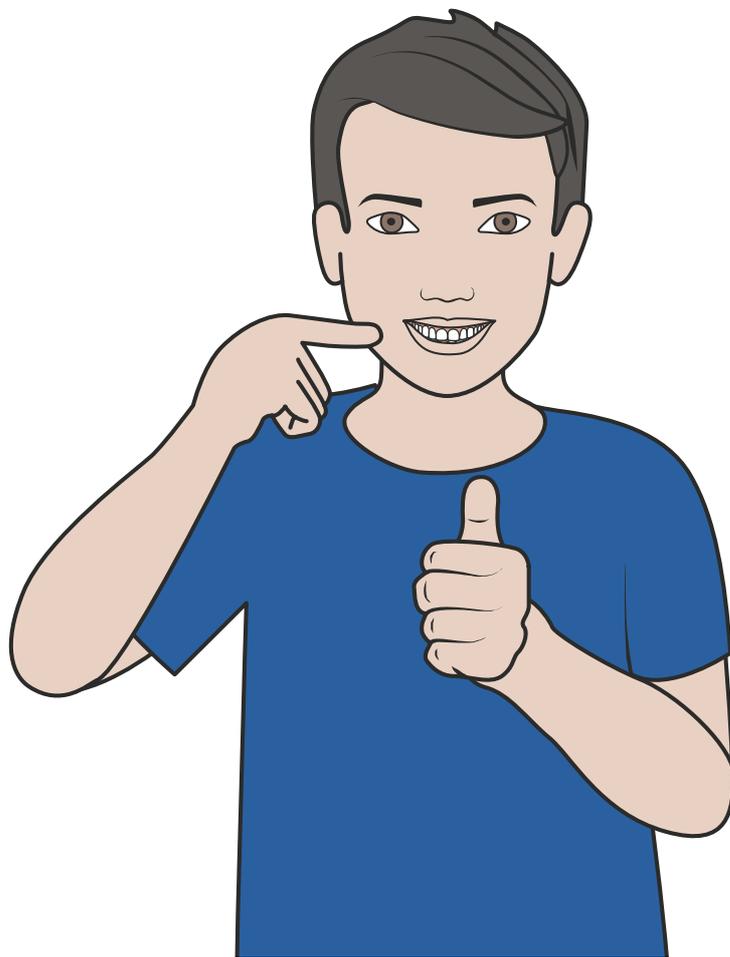


Prendre soin de ses dents

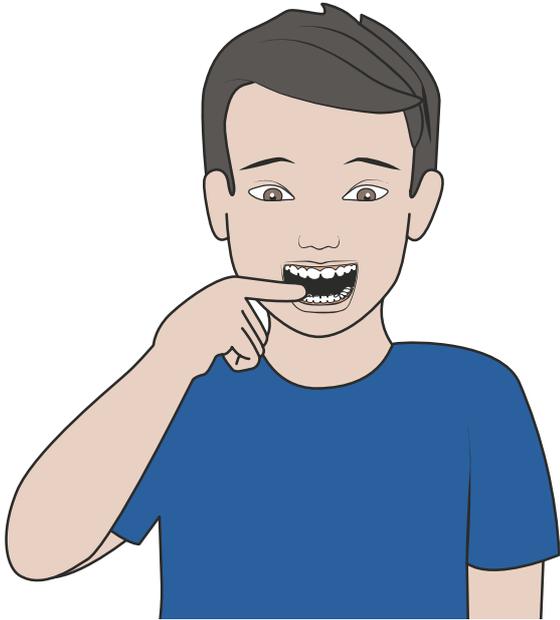


1. Pourquoi et comment prendre soin de mes dents?



Pourquoi je dois prendre soin de mes dents ?

Pour ne pas avoir de caries.



Pour ne pas avoir de maladie des gencives.

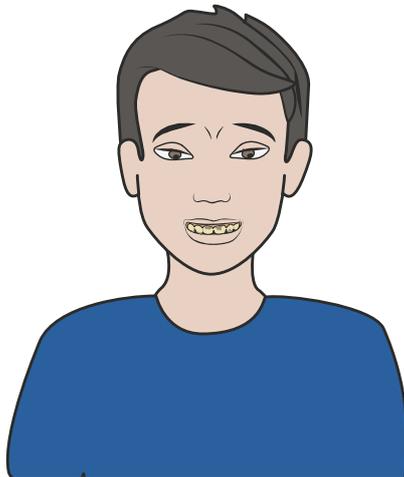


Si mes dents sont abîmées :

- je peux avoir mal,



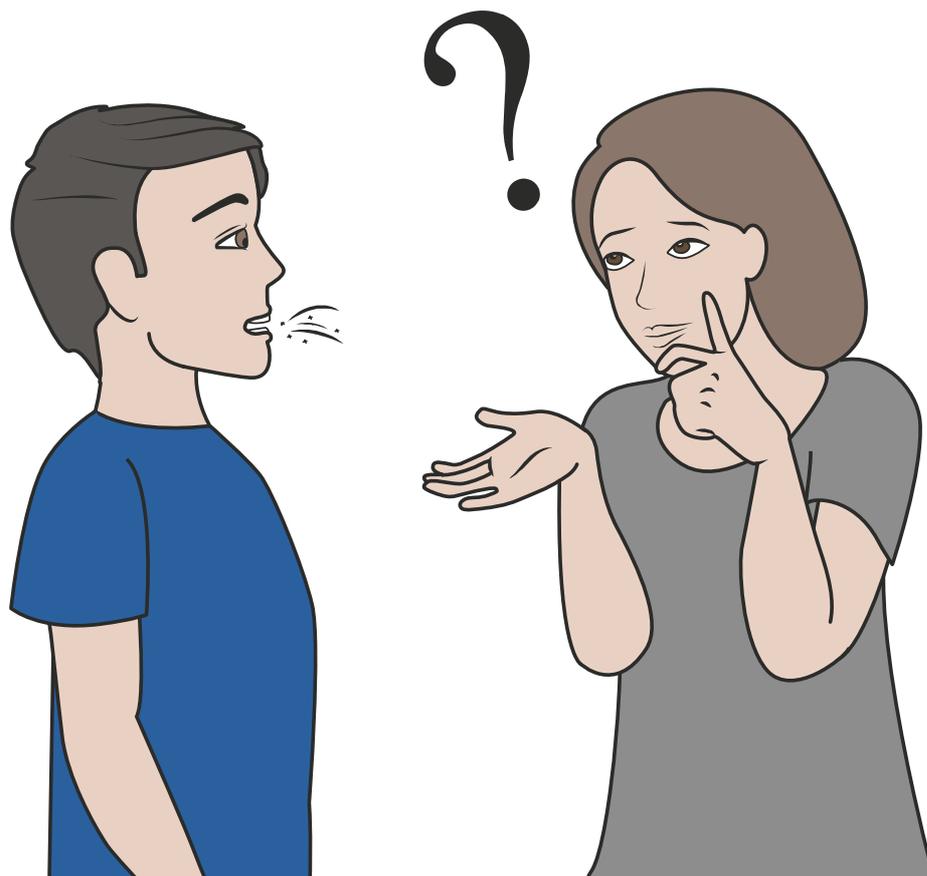
- mon sourire peut être moins beau,



- je peux avoir mauvaise haleine,



- je peux avoir du mal à parler,



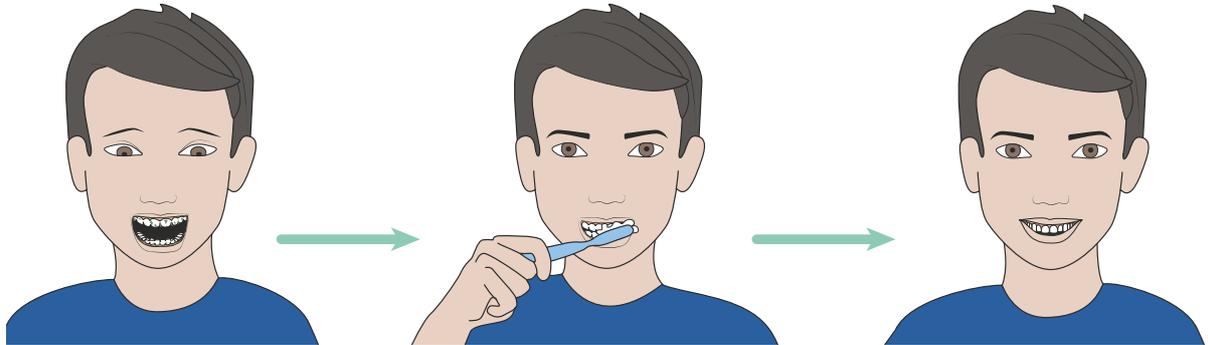
- je peux avoir du mal à manger.



Pour prendre soin de mes dents, je me brosse bien les dents.

Je me brosse les dents pour éviter les caries.

- Le brossage enlève les aliments collés sur mes dents.



Je me brosse les dents deux fois par jour.

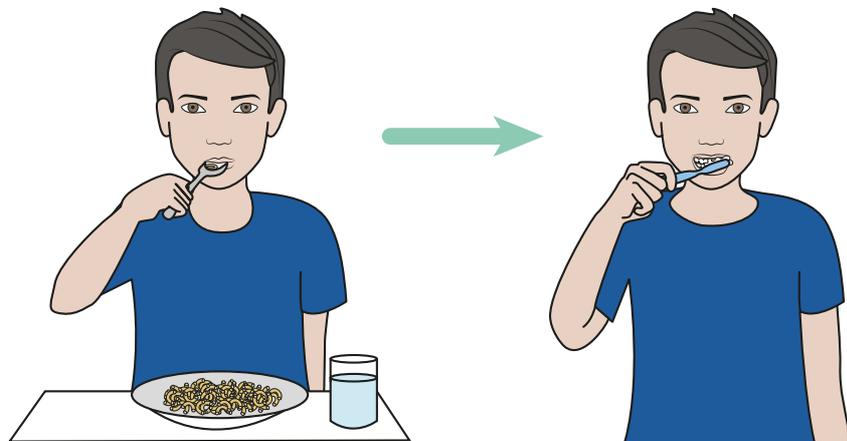
- J'essaye de le faire après le repas.



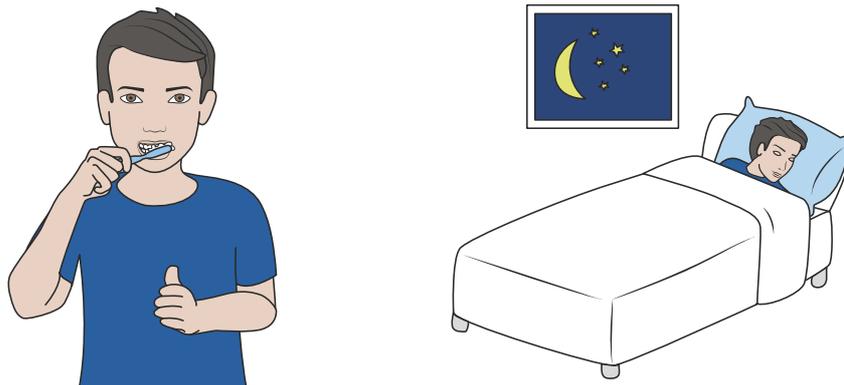
Petit déjeuner



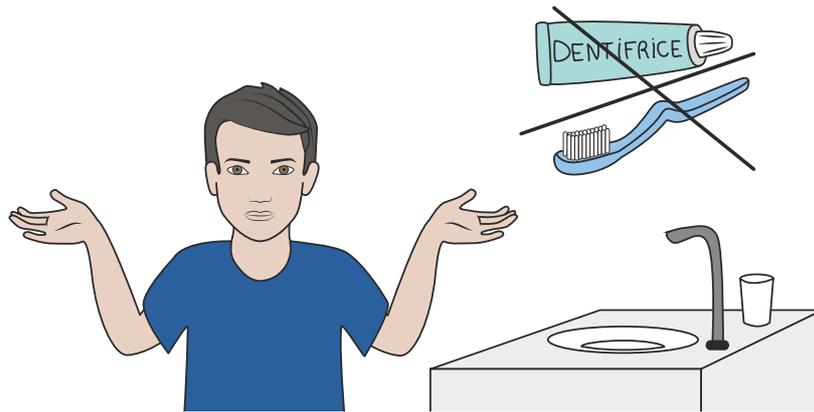
Diner



- Le brossage du soir, après le dîner, est très important.



Si je ne peux pas me brosser les dents :

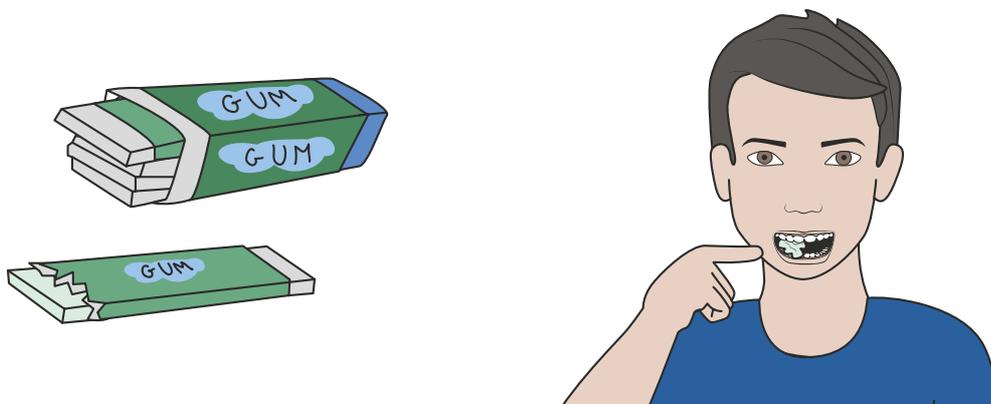


- je peux me rincer la bouche avec de l'eau après le repas,



- je peux aussi prendre un chewing gum sans sucre.

Le chewing gum me fait saliver. C'est bon pour mes dents.



Je prends ma brosse à dents et mon dentifrice.

Voir la BD «Prendre soin de ses dents - Je choisis ma brosse à dent»

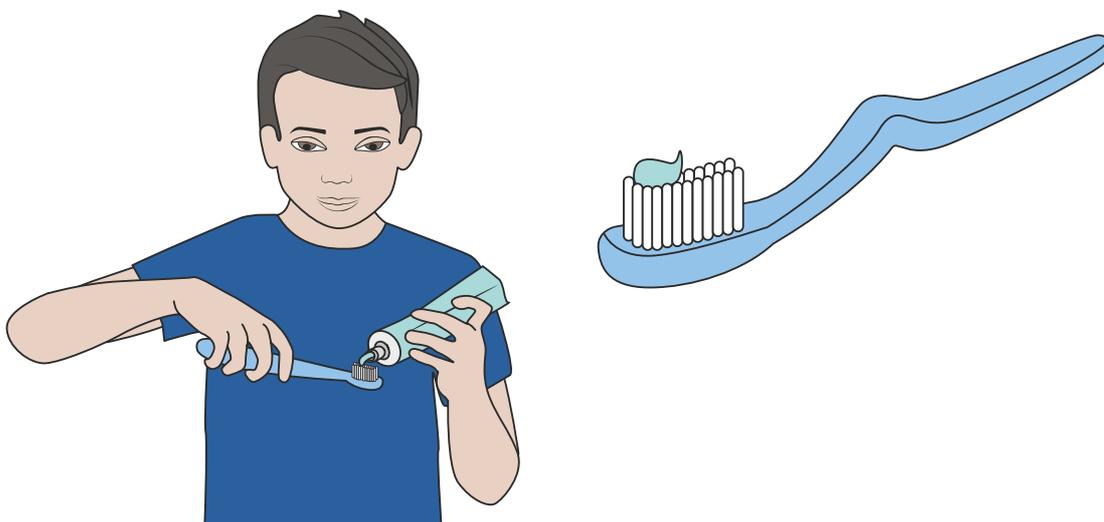


Je ne mouille pas ma brosse à dents avant de mettre le dentifrice.

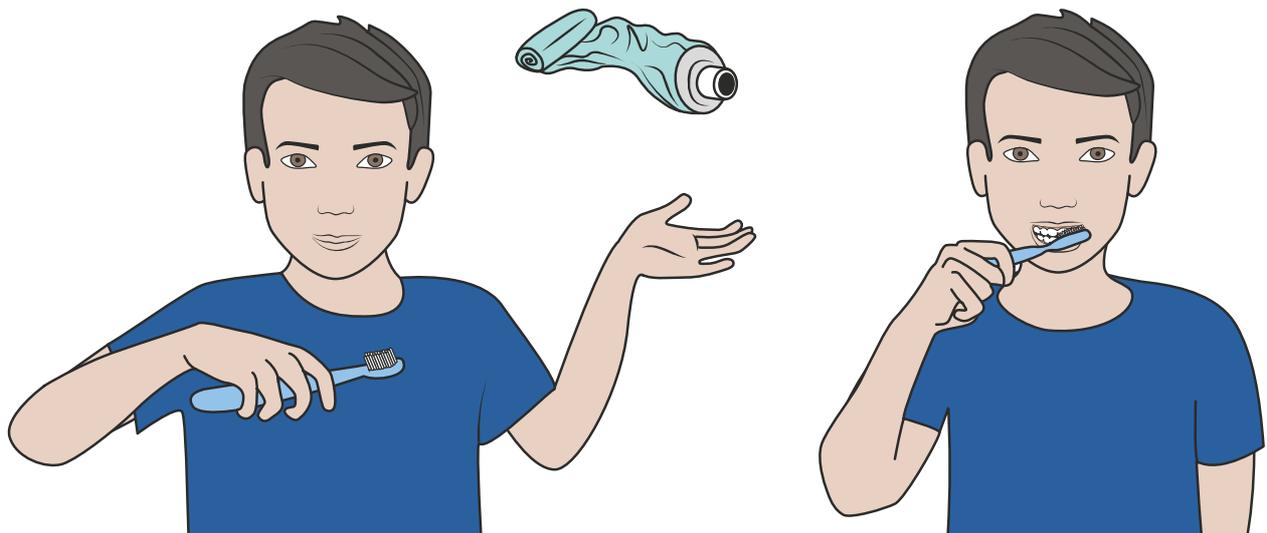
- C'est plus efficace.



Je mets un peu de dentifrice sur ma brosse à dents.



Si je n'ai pas de dentifrice, je me brosse quand même les dents.

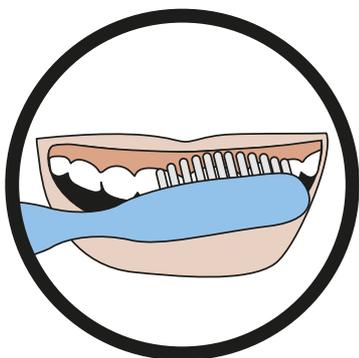


Pour bien brosse mes dents :

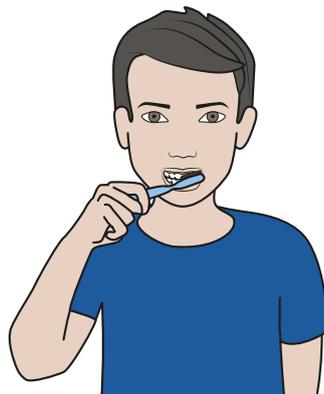
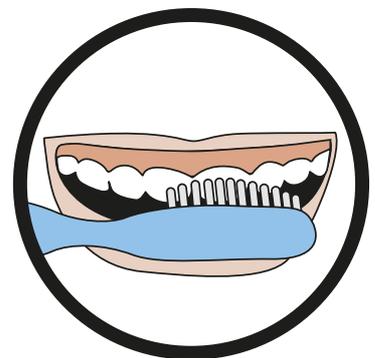
- je brosse toujours de la gencive vers les dents.

En haut

Je pars de la gencive.



Je descends sur les dents.

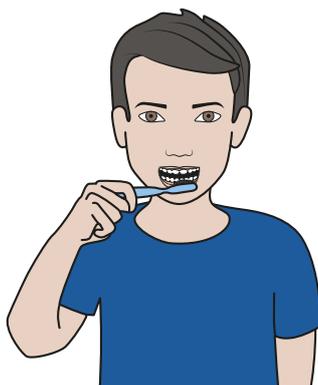
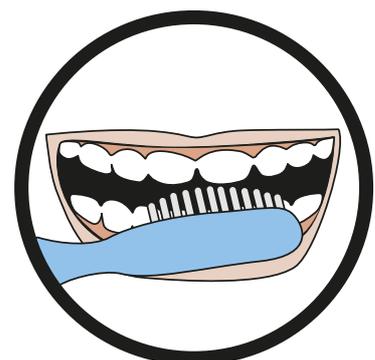


En bas

Je pars de la gencive.

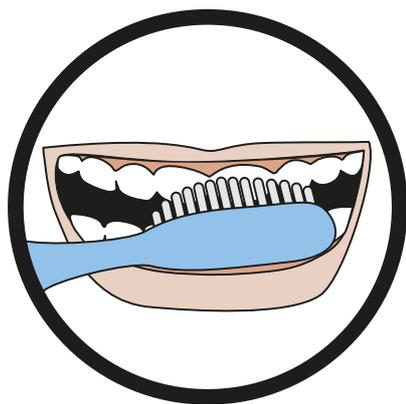


Je monte sur les dents.



● Pour chaque dent, je brosse :

devant,



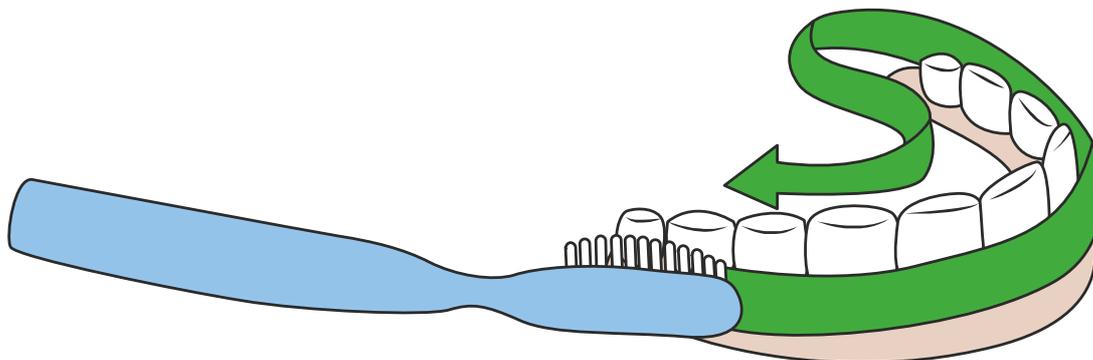
derrière,



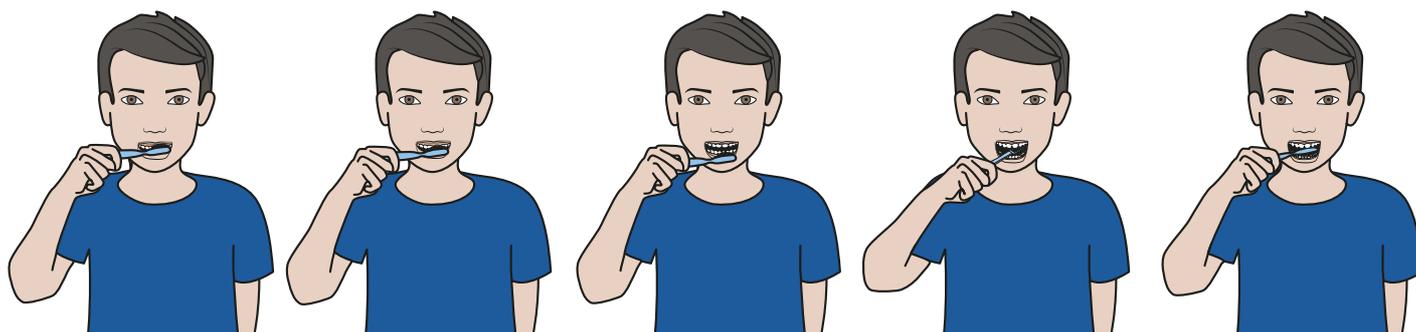
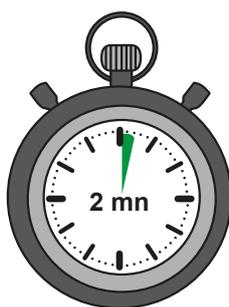
dessus,



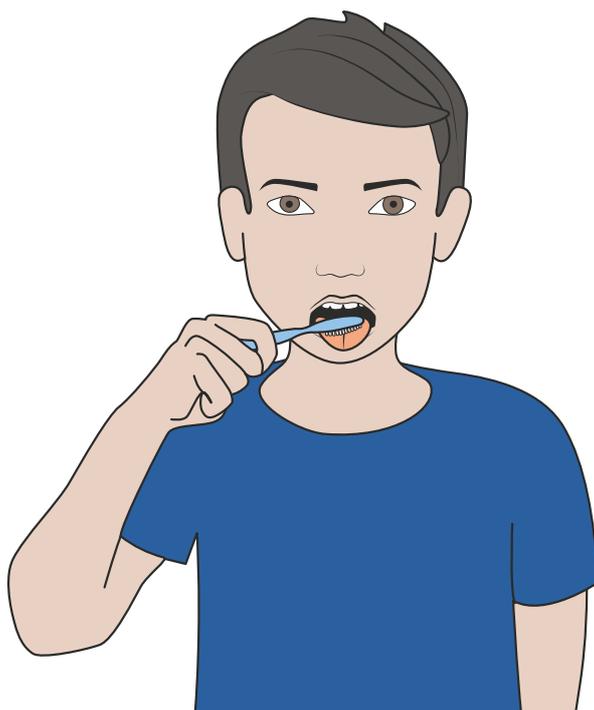
● Pour être sûr de brosse toutes mes dents, je fais comme ça :



● Le brossage doit durer au moins deux minutes.



- Si je peux, je brosse aussi ma langue.



Quand j'ai fini, je lave ma brosse à dents.



Si je ne peux pas me brosser les dents tout seul :

voir la BD « J'ai besoin d'aide pour le brossage ».

Prendre soin de ses dents 

4. J'ai besoin d'aide pour le brossage



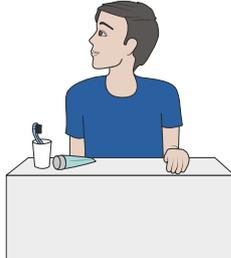
 

Après le brossage, il y a d'autres moyens pour bien nettoyer mes dents

Voir la BD « Après le brossage ».

Prendre soin de ses dents 

3. Après le brossage



- 
- 
- 
- 

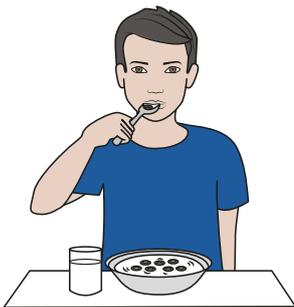
 

Pour prendre soin de mes dents, je mange bien.

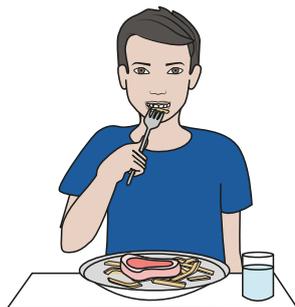
Je mange seulement au moment des repas.



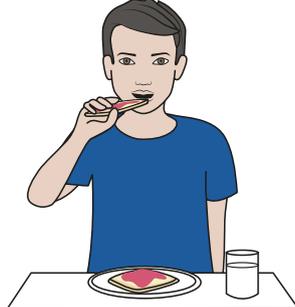
Petit-déjeuner.



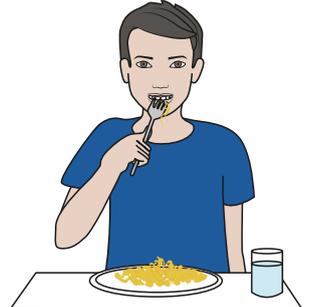
Déjeuner.



Goûter.

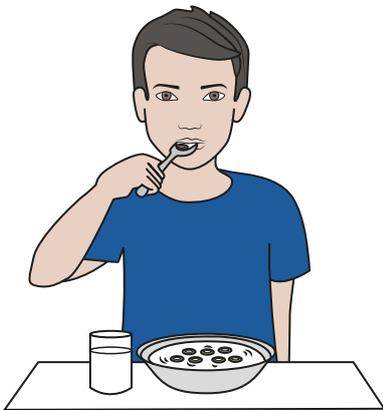


Dîner.

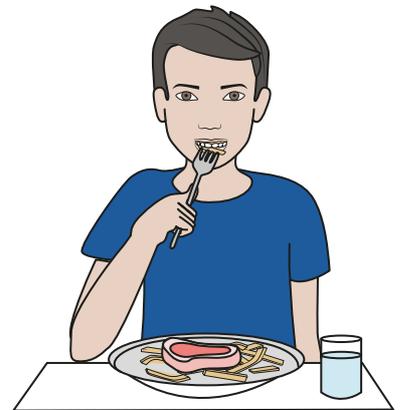


● Je ne mange pas entre les repas.

Repas.



Repas.

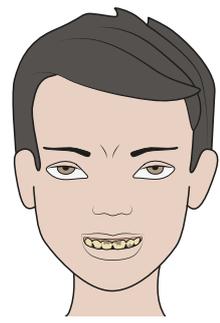
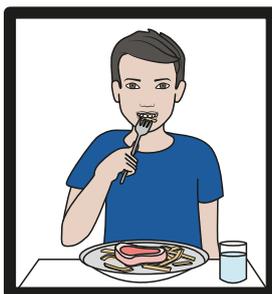


● Manger entre les repas peut abîmer mes dents.

Repas.



Repas.



Je mange de tout.



Je bois de l'eau tous les jours.

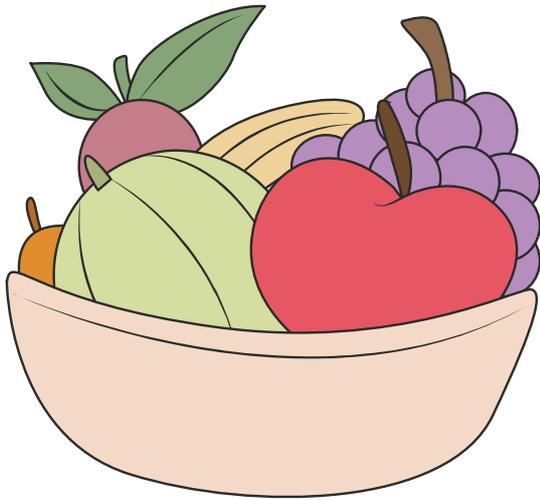
Semaine
Je bois de l'eau

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
✓	✓	✓	✓
Vendredi	Samedi	Dimanche	
✓	✓	✓	

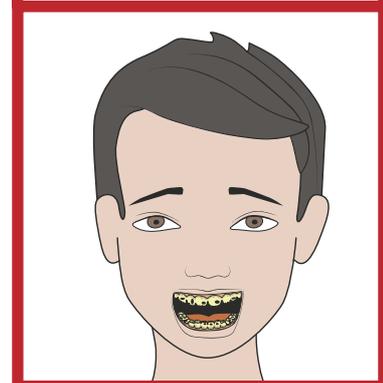
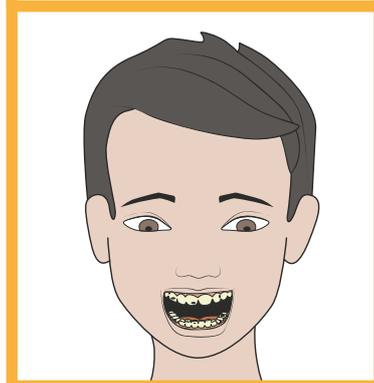
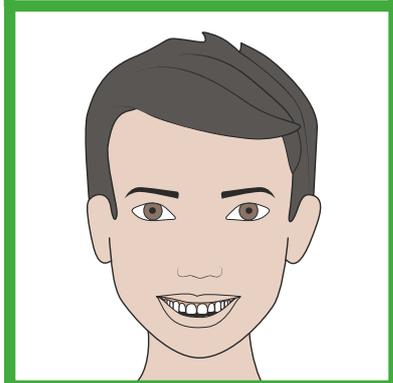
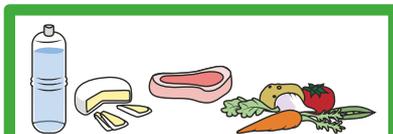
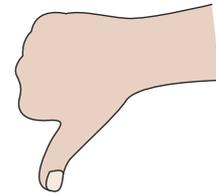


Je mange des fruits frais : c'est mieux que les jus de fruits achetés.

C'est mieux pour ma santé.

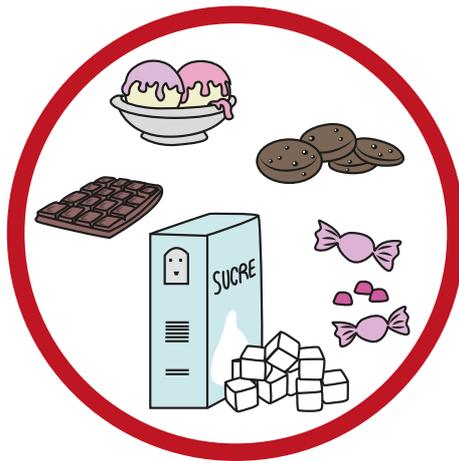


Je fais attention aux aliments qui donnent le plus de caries.



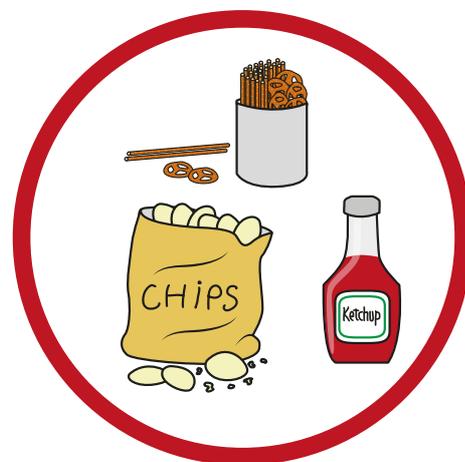
Je ne mange pas trop d'aliments sucrés ou acides.

sucrés



avec un goût acide

avec du sucre caché
mais je ne le sens pas :
ils peuvent être salés

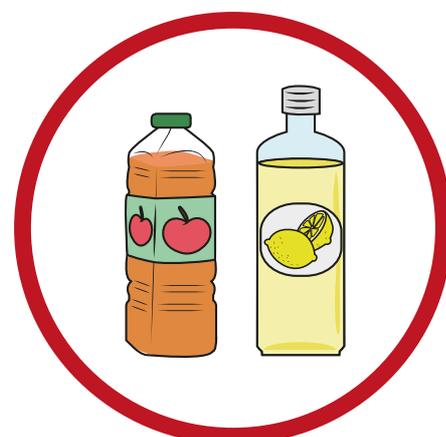


Je ne bois pas trop de boissons sucrées ou acides.

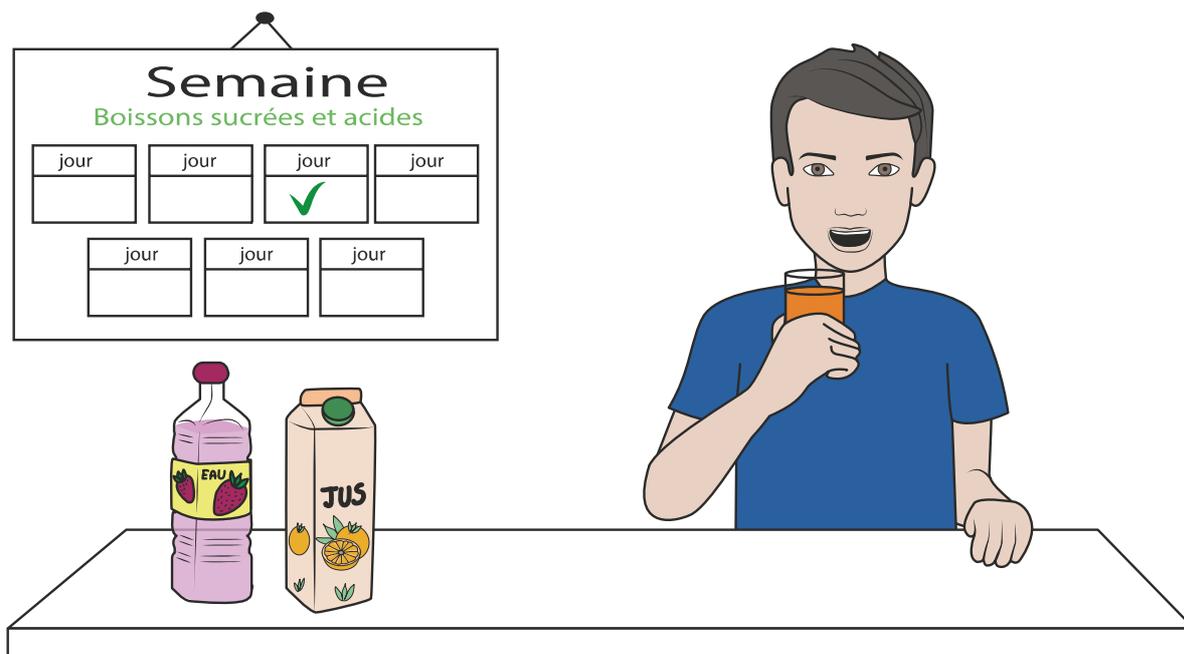
avec un goût sucré :
sodas et jus de fruit.

avec un goût acide :

jus de fruits et jus de citron.



- Je ne bois pas ces boissons tous les jours.

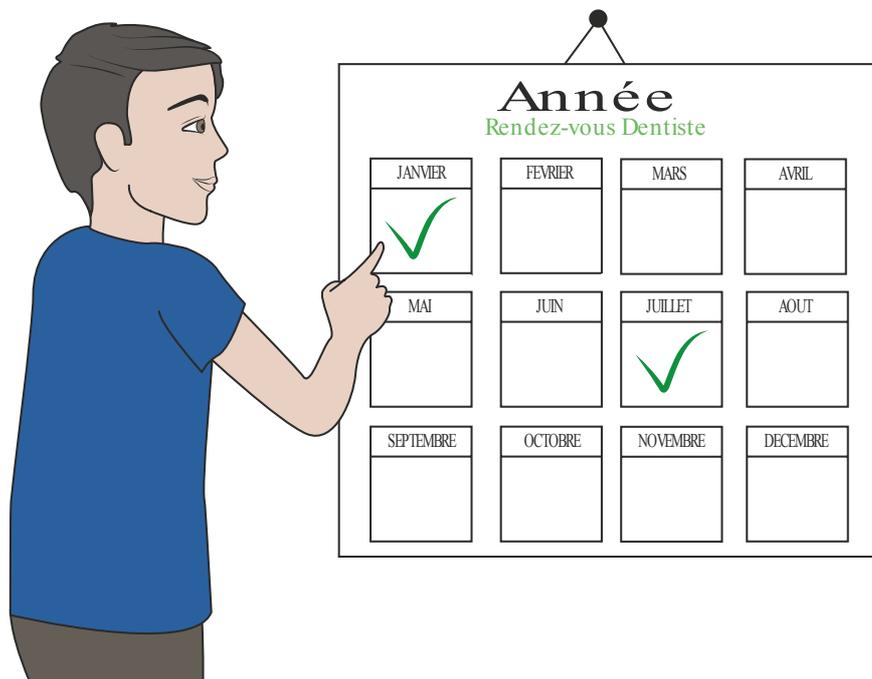


- C'est mieux de boire les boissons sucrées et acides avec une paille.

pour éviter le contact direct avec mes dents.



Pour prendre soin de mes dents, je vais chez le dentiste 2 fois par an.



Le dentiste me donne des conseils pour prendre soin de mes dents.



Le dentiste peut me faire un détartrage.

Voire la BD «Le dentiste - Le détartrage»



Le dentiste peut me soigner une carie.

- Si je me fais soigner tout au début, ça ne fait pas mal du tout.

Voire la BD «Le dentiste - La carie»



Cette fiche a été réalisée en partenariat avec

l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire et le réseau SOSS qui agit pour l'accès aux soins bucco-dentaires des personnes en situation de handicap



Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions** sur ma santé avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet www.santebd.org



- 1 Je choisis le thème de la BD
- 2 Je choisis mon personnage
Je peux choisir un personnage en fauteuil roulant



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association **coactis** santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins et à la santé pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.

©SantéBD - Coactis Santé • contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC).
Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

Dernière mise à jour: 30/10/2024