

# Jeu des Défenseurs des Dents

Imprimer et couper les cartes, mélanger les et suivre les instructions sur le plan de leçon

Brosse tes dents  
2 fois par  
Jour pour  
2 minute  
Chaque fois

Passer la soie  
dentaire  
entre tes  
dents  
1 fois par  
jour

Boire de  
l'eau et  
éviter les  
boissons  
sucrées

Manger des  
fruits et  
légumes

Utiliser une  
dentifrice  
avec du  
fluorure  
pour renforcer  
vos dents

Visiter le  
dentiste  
tous les 6  
mois

Mâcher la  
gomme sans  
sucres après  
les repas

Boire du lait  
Car ça  
contient du  
calcium  
pour des  
dents fortes

Rinsing your mouth with water after eating sticky foods

Using a soft-bristled toothbrush to clean your teeth gently

Eating lots of candy and not brushing afterwards

Forgetting to floss between your teeth

Biting your nails or chewing on a pencil

Using your teeth to open bottles or packages

Using your teeth to open bottles or packages

Skipping visits to the dentist

Drinking  
sugary  
sports drinks  
instead of  
water

Eating sticky  
foods, and  
not brushing  
afterwards

Brushing  
your teeth  
too hard and  
damaging  
your gums

