

Deviens ceinture noire  
**du brossage de dents !**



Une publication des Mutualités Libres

route de Lennik 788A, 1070 Bruxelles- Belgique

T 02 778 92 11

promotionsante@mloz.be

—

**www.mloz.be**

> Illustrations : [www.essentiadesign.be](http://www.essentiadesign.be)

> [layout@mloz.be](mailto:layout@mloz.be)

Cette brochure a été réalisée avec l'aide de  
la Fondation pour la Santé Dentaire et le Verbond der Vlaamse Tandartsen





Comme tu le sais peut-être, **se brosser les dents, rendre visite à ton dentiste et manger sainement** sont les trois secrets pour avoir une belle bouche en bonne santé !

Je t'invite à découvrir les différents jeux qui feront de toi un as de la dent ! Pour chaque jeu, tu trouveras le matériel dont tu as besoin, une description et la solution en fin de livret (à ne découvrir qu'après avoir fait les jeux par toi-même... je compte sur toi) !



## Chers parents,

On ne le dira jamais assez, **une bonne hygiène dentaire influence favorablement votre état de santé général et celui de vos enfants** : pas de

problème de mastication, ni de maux de dents, pas de foyer infectieux et une meilleure image de soi !

Pour garder une bouche en bonne santé, il est de notre devoir de parents d'inculquer à nos enfants de bons réflexes quotidiens et de les convaincre de l'intérêt de ces gestes. Votre mutualité veut vous soutenir dans cette démarche santé !

Ce livret a pour objectif de susciter la réflexion chez l'enfant dès 6 ans grâce au jeu, dans le but de l'amener à acquérir des comportements favorables à la santé bucco-dentaire.

# Es-tu un as du brossage des dents ?

**Matériel :** ta brosse à dents, un verre d'eau, du dentifrice et un chronomètre ou ta montre.

Pour combattre les bactéries présentes dans ta bouche et éviter les caries, il faut se brosser les dents au minimum matin et soir pendant au moins 2 minutes !

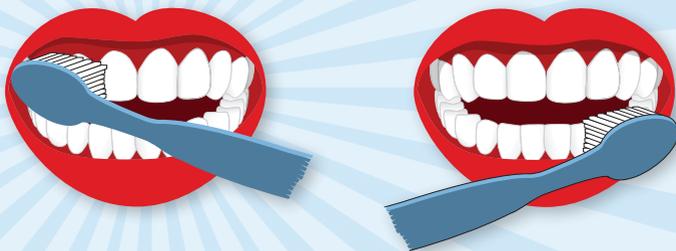
## Quel dentifrice ?

Pour l'émail (la couche protectrice des dents), il est important de choisir un dentifrice qui contient du **fluor**. Si tu as plus de 6 ans, vérifie sur le tube de dentifrice que la concentration en fluor correspond à **1450 ppm**. C'est le cas ? Parfait, tu utilises le bon dentifrice ! Ce n'est pas le cas ? Parles-en à tes parents pour les aider à acheter le bon dentifrice.



Connais-tu la bonne technique pour un brossage de dents efficace ? Pour en être certain(e), prends ta brosse à dents, mets-y un peu de dentifrice (l'équivalent de la taille d'un petit pois) et suis les dessins ci-dessous pendant ton brossage... N'oublie pas de calculer ton temps : au total, cela doit durer au moins deux minutes !

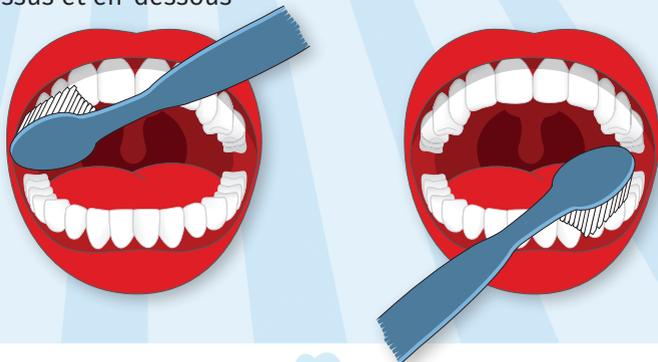
**1** Extérieur



**2** Intérieur



**3** Au-dessus et en-dessous



# Bien manger, c'est bon pour les dents !

Lorsque tu manges ou bois autre chose que de l'eau, les bactéries transforment **le sucre** des aliments et des boissons en acide. Cet acide **attaque l'émail protecteur de tes dents**. Cela peut provoquer des caries. Pour limiter le nombre de ces attaques acides, quelques trucs au niveau de ton alimentation à retenir :

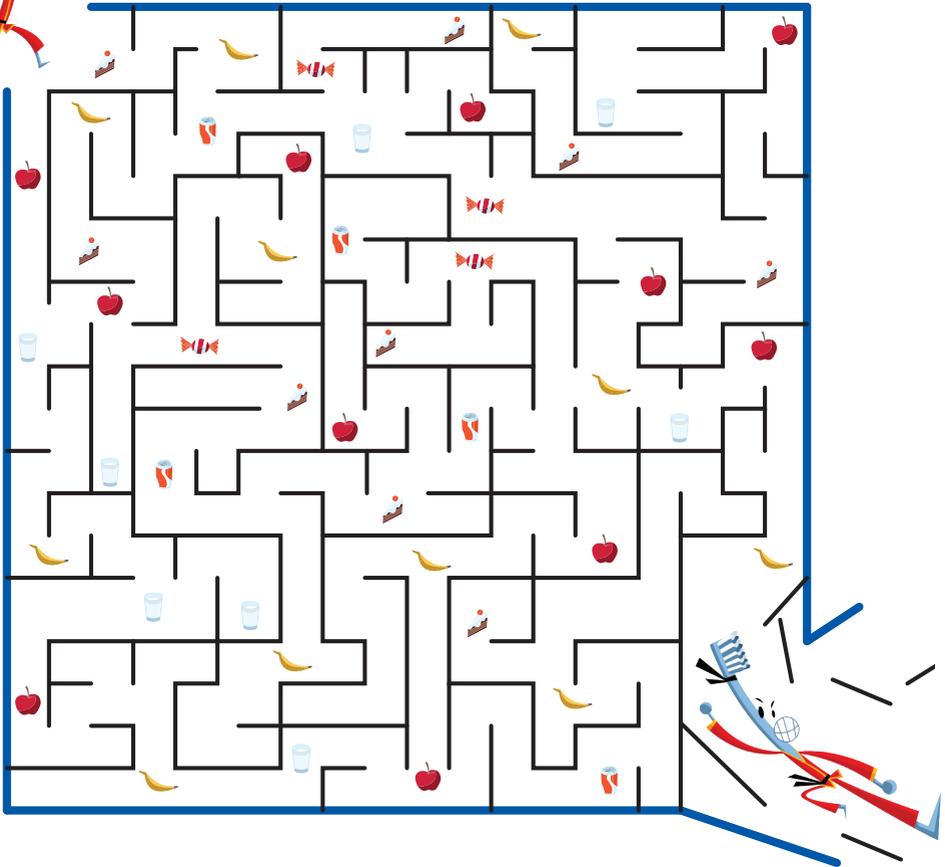
- **Mange de façon régulière** (aux 3 repas, au goûter) et pas à toutes les heures de la journée !
- Si tu as soif, bois de l'eau... c'est la seule boisson qui ne contient pas de sucre !
- Si tu aimes les biscuits ou les boissons sucrées, **n'en manges que de temps en temps (pas tous les jours) et à l'heure du repas**. Remplace-les plutôt par des fruits qui sont plus sains.



# Labyrinthe

**Matériel :** un crayon et une gomme

Aide-moi à trouver la sortie du labyrinthe en évitant les aliments ou boissons qui ne sont pas les amis de tes dents !



# Le dentiste : ton allié !

Pour t'aider à conserver de belles dents, le dentiste est ton allié.

Mais connais-tu réellement ton dentiste ?  
Teste tes connaissances et fais le jeu du vrai-faux !

**Matériel :** un crayon et une gomme

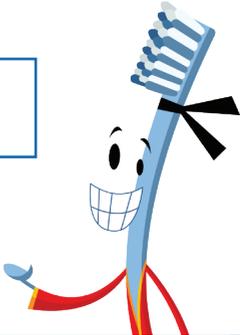


<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. Le dentiste est le médecin des dents
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. Le dentiste, ça coûte cher pour les enfants !
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3. Il faut aller chez le dentiste que lorsqu'on a mal aux dents.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4. Le dentiste, ça fait mal.

1. Vrai ! Le dentiste vérifie si tes dents sont en bonne santé et parfois, quand c'est nécessaire, il les protège et les soigne.
2. Faux ! Une visite chez le dentiste est gratuite pour les enfants de moins de 18 ans, s'ils sont en ordre de mutualité... Sauf pour les traitements orthodontiques.
3. Faux ! Même si tu n'as pas mal aux dents, pour éviter de futurs problèmes, il est conseillé d'aller 2 fois par an voir ton dentiste.
4. Faux ! Si tu vas régulièrement chez le dentiste (2 fois par an), que tu fais attention à ce que tu manges et que tu te brosses bien les dents, le dentiste ne fera que vérifier si tout va bien dans ta bouche.



Trouve les 7 différences



**Matériel :** un crayon et une gomme



# Dernière étape pour devenir ceinture noire...

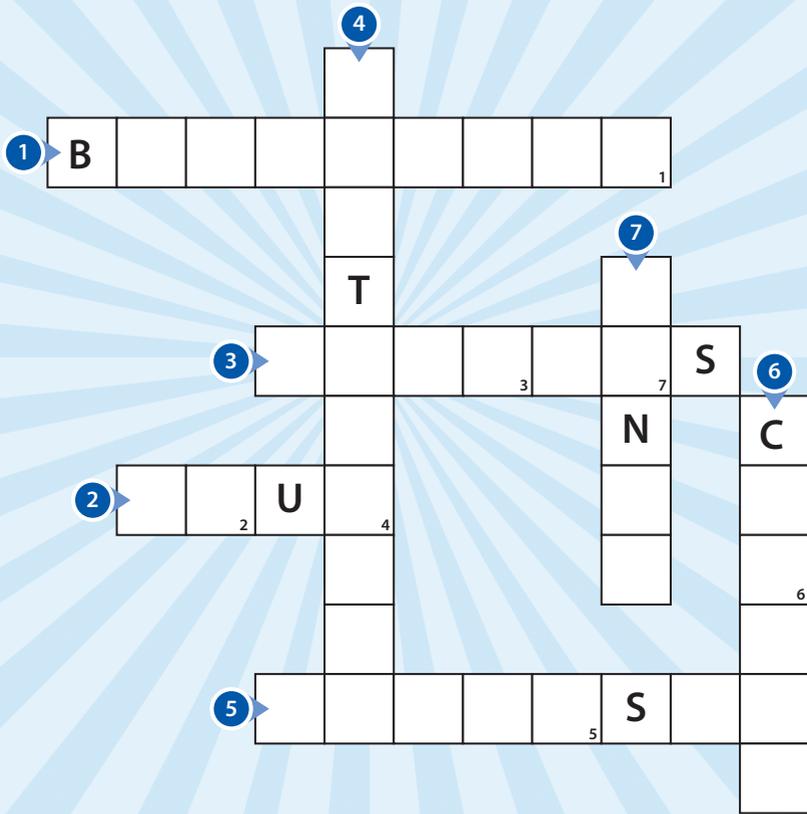
## Trouve le mot secret

Grâce aux petites phrases ci-dessous, trouve les mots cachés. Quelques lettres sont déjà écrites pour t'aider dans le jeu. As-tu trouvé le mot secret (les cases numérotées) ? Alors, dessine-le !



**Matériel :** un crayon et une gomme.

- 1 Je me brosse les dents pour combattre les b\_\_\_\_\_.
- 2 Je me brosse les dents au moins 2 fois par \_\_u\_.
- 3 Durant au moins 2 \_\_\_\_t\_\_ je me brosse les dents.
- 4 Pour me broser les dents, je mets un peu de \_\_t\_\_\_\_\_ sur ma brosse à dents.
- 5 Je vais 2 fois par an chez le \_\_\_\_\_s\_\_ ; il vérifie l'état de mes dents.
- 6 Lorsqu'on ne prend pas bien soin de ses dents, on peut avoir des c\_\_\_\_\_.
- 7 Tu as environ 24 \_\_n\_\_ dans ta bouche et lorsque tu seras plus grand, tu en auras 32.



1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Dessine le mot secret**



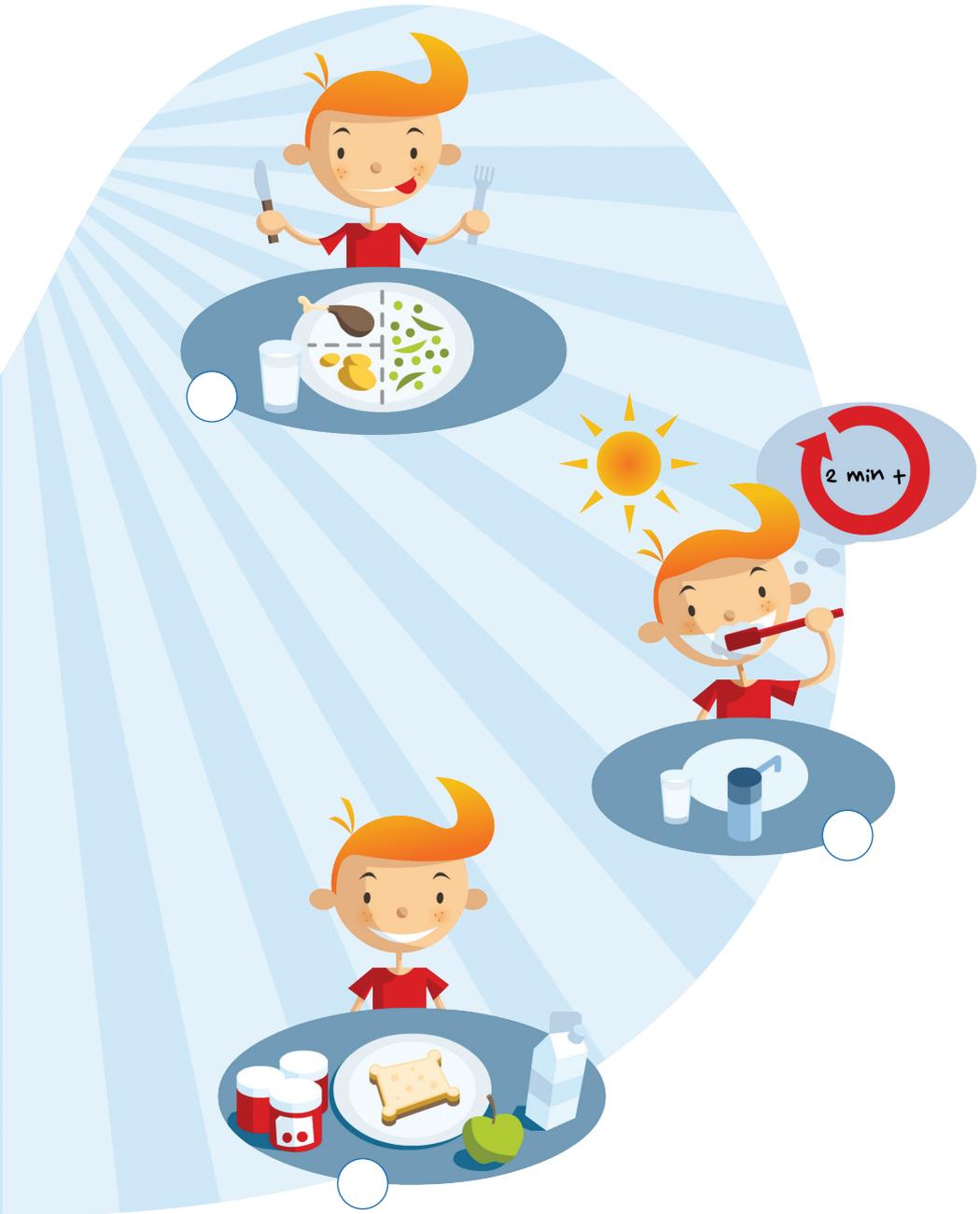
## Une journée avec Thomas

**Matériel :** un crayon et une gomme

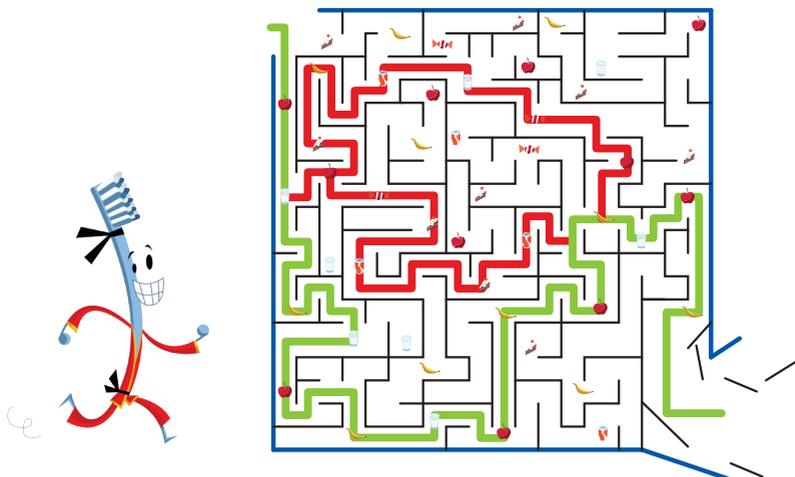


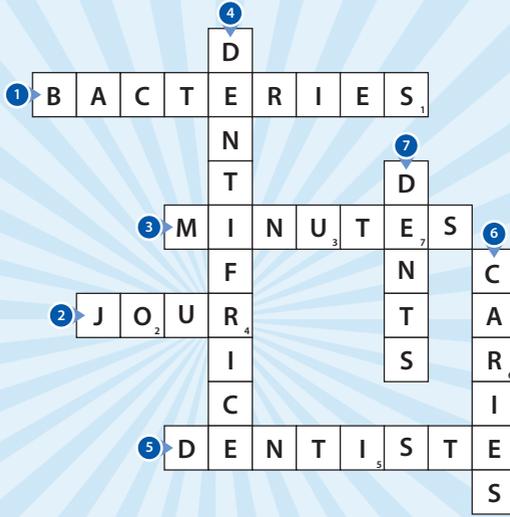
Observe attentivement les dessins. Ils racontent la journée de notre ami Thomas. Dans le rond blanc, inscris le numéro du dessin afin de donner le bon ordre des différents dessins (de 1 à 6).





# Solutions





S O U R I R E



# Tu aimes bricoler ?

Fabrique ta boîte à dents personnelle pour y ranger tes dents de lait!



## Matériel :

- 1 boîte d'allumettes (vide)
- Une paire de ciseaux
- Un bâton de colle
- Des crayons de couleurs

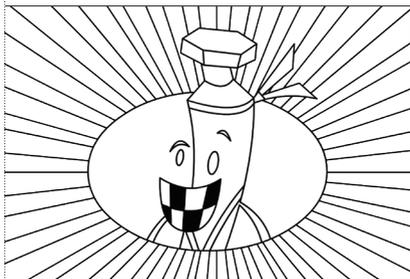
## Fabrication de ta boîte :

Découpe ci-dessous la bandelette et colorie-là.

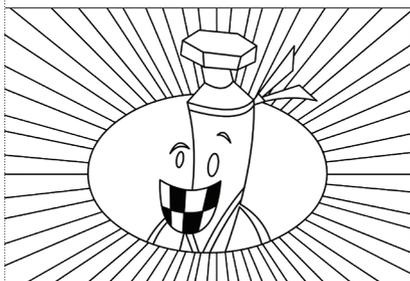
Colle la bandelette que tu viens de découper tout autour de la petite boîte d'allumettes.

Décore ta boîte comme tu le souhaites !

à coller

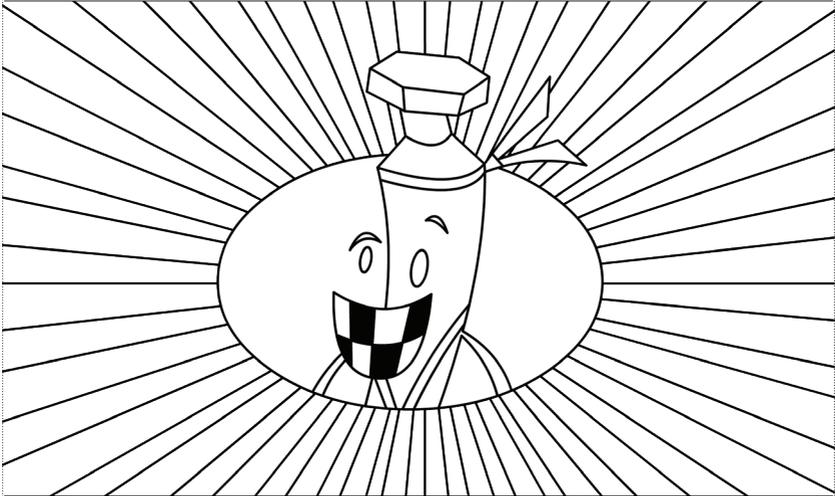


**Boîte à dents**

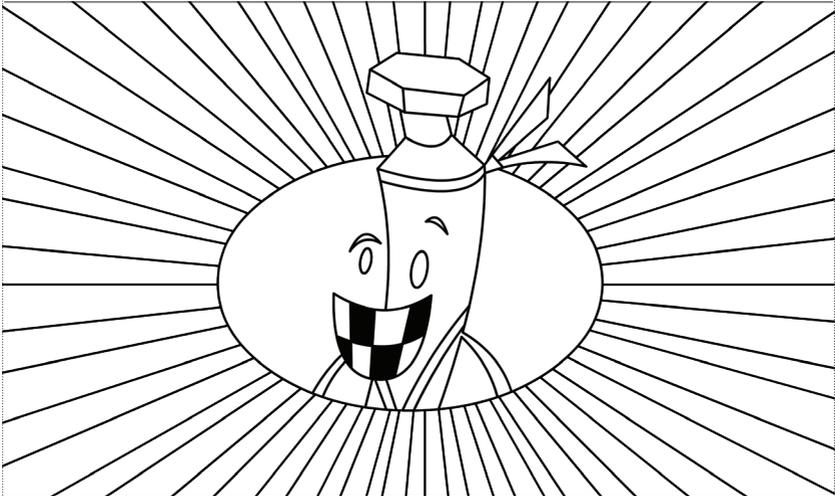


**Boîte à dents**

à coller



**Boîte à dents**



**Boîte à dents**

# Plus d'infos ?

Tu cherches plus d'informations ou des jeux sur les dents ?

Visite le site de la Fondation de la Santé Dentaire : [www.souriez.be](http://www.souriez.be)



Des **brochures** et des  
**guides** pour vous aider  
[www.mloz.be](http://www.mloz.be)

Les Mutualités Libres regroupent :