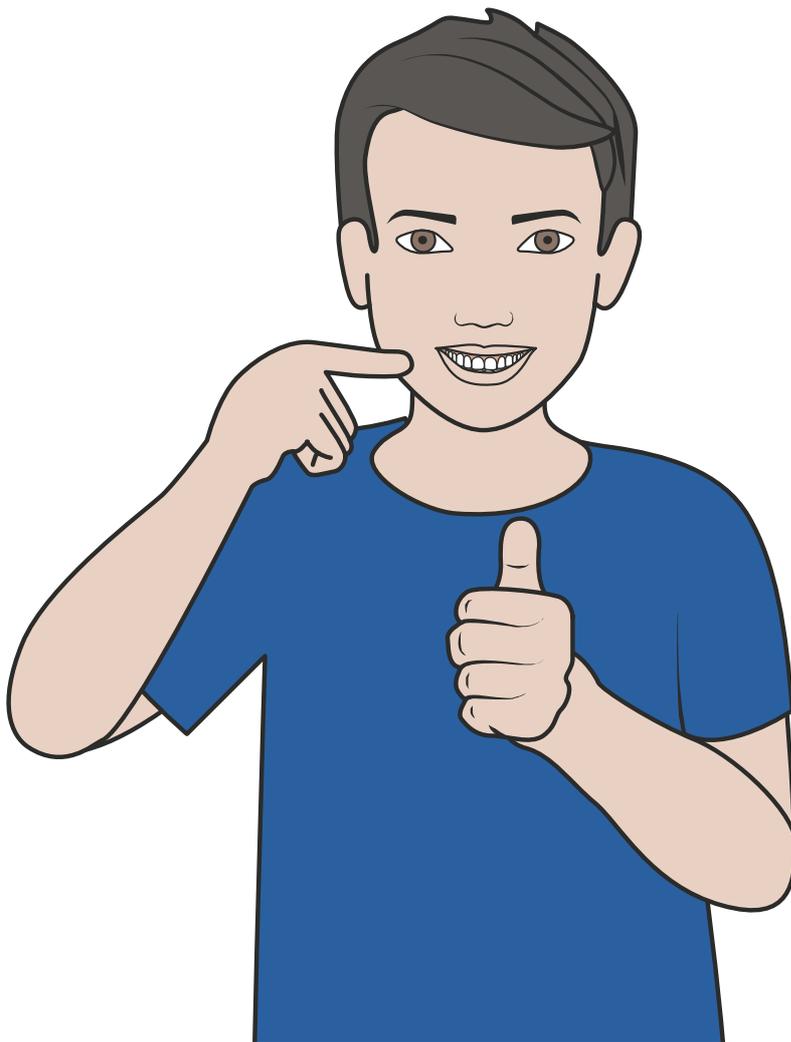


Prendre soin de ses dents

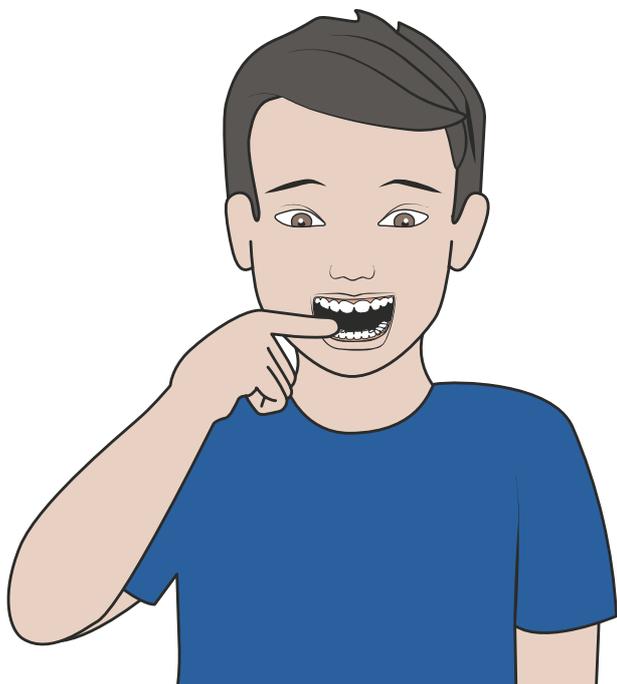


Pourquoi et comment ?



Pourquoi je dois prendre soin de mes dents ?

Pour ne pas avoir de caries.



Pour ne pas avoir de maladie des gencives.

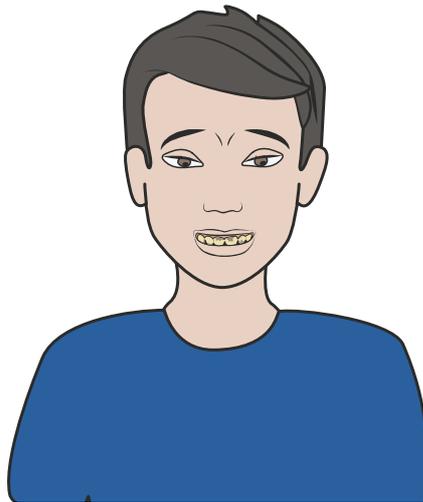


Si mes dents sont abîmées :

- je peux avoir mal,



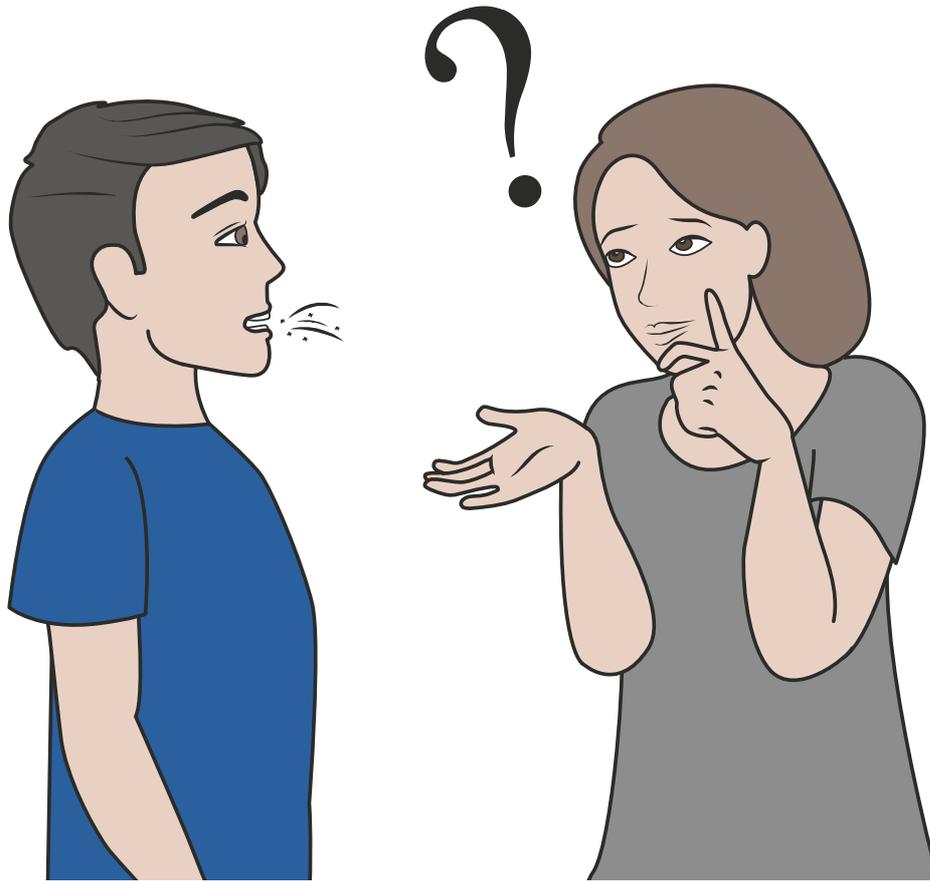
- mon sourire peut être moins beau,



- je peux avoir mauvaise haleine,



● je peux avoir du mal à parler,



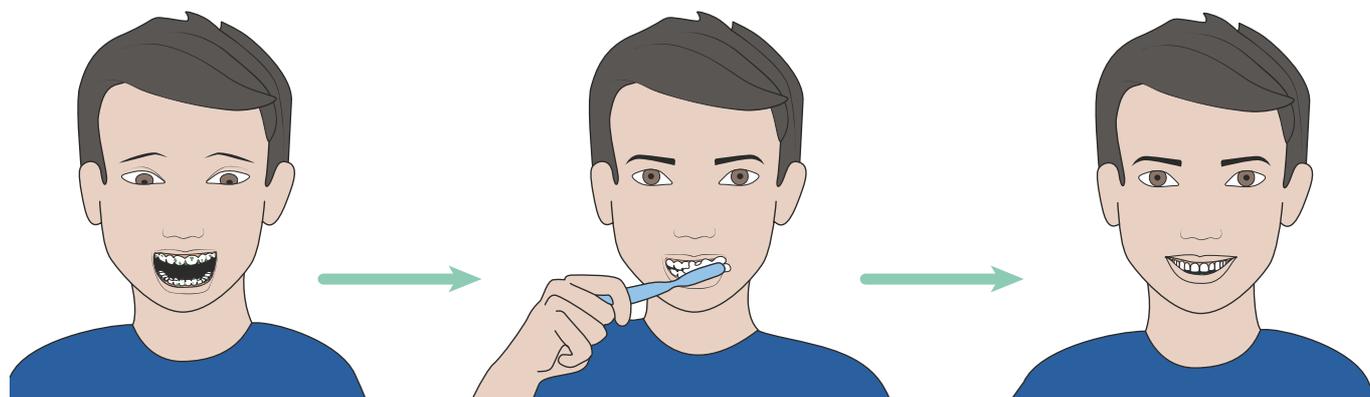
● je peux avoir du mal à manger.



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

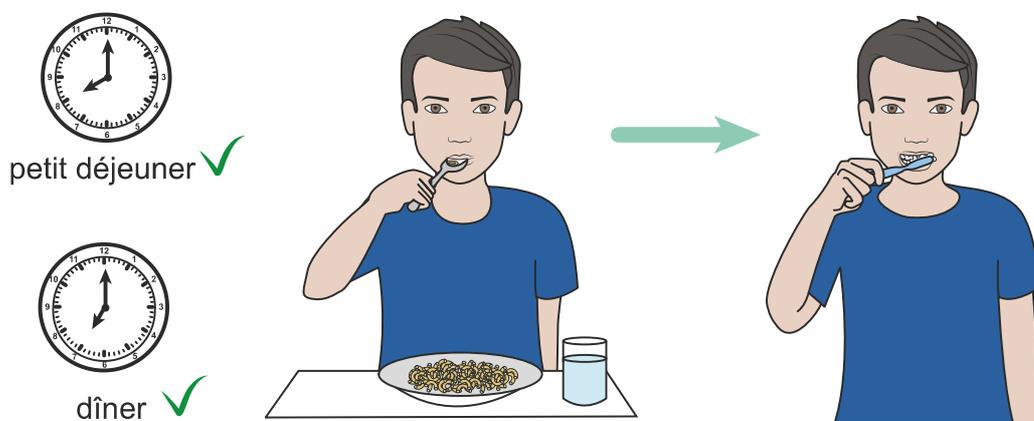
Je me brosse les dents pour éviter les caries.

- Le brossage enlève les aliments collés sur mes dents.

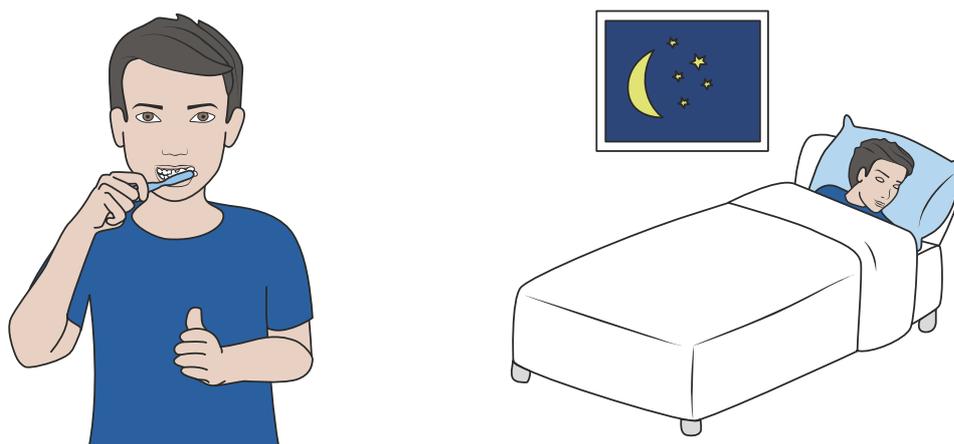


Je me brosse les dents deux fois par jour.

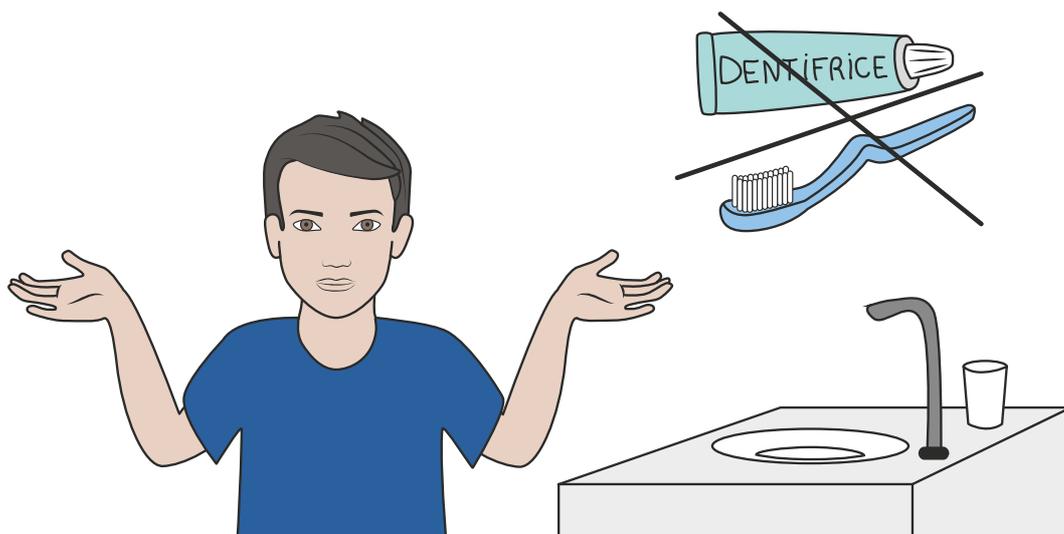
- J'essaye de le faire après le repas.



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



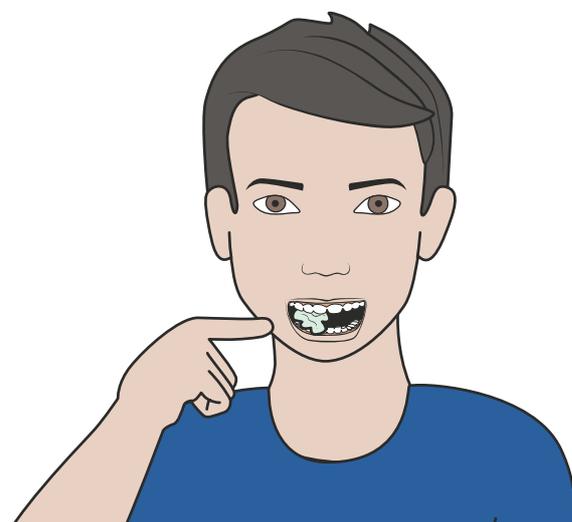
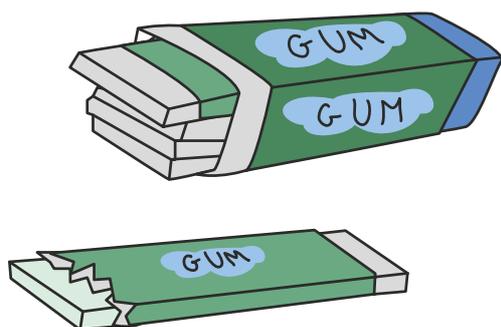
Si je ne peux pas me brosser les dents :



- 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»

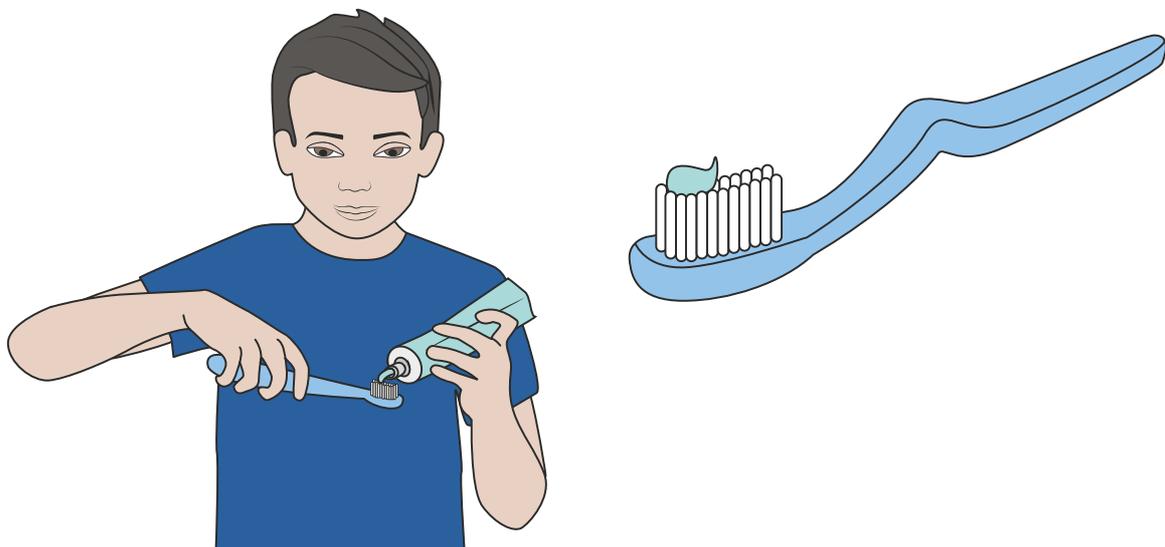


Je ne mouille pas ma brosse à dents avant de mettre le dentifrice.

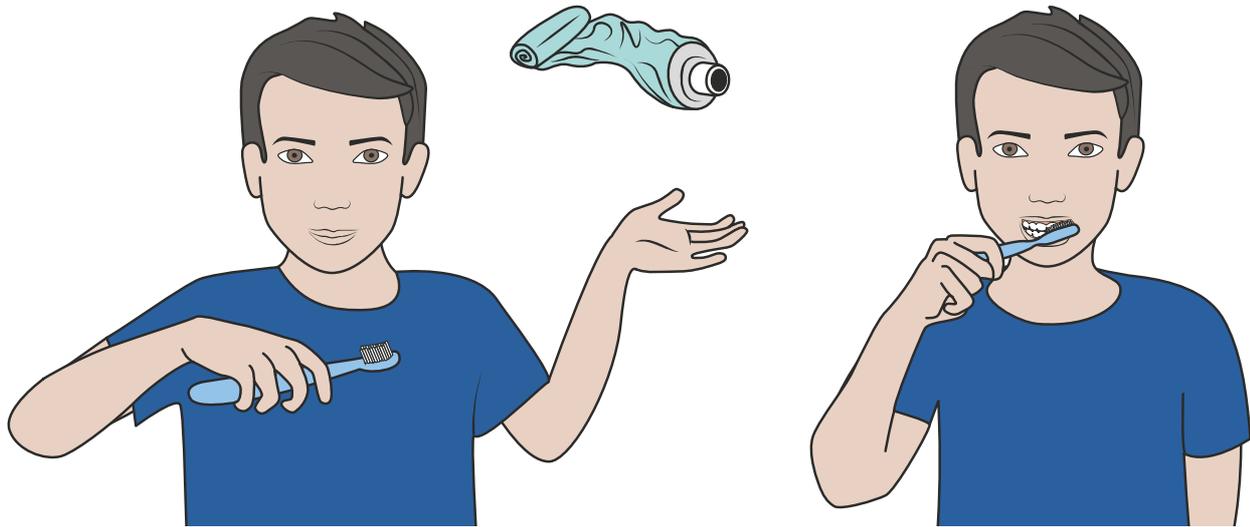
- C'est plus efficace.



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.



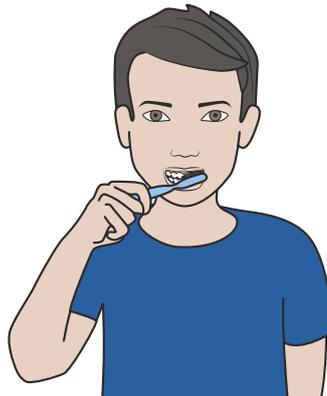
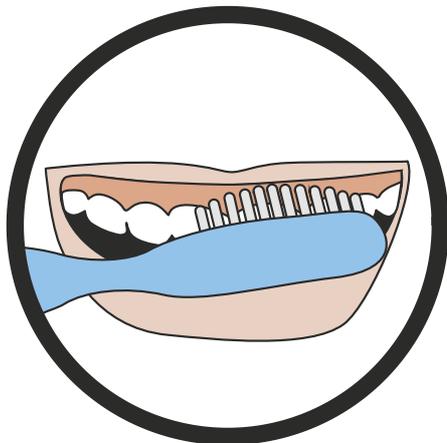
Pour bien brosse mes dents :

- je brosse toujours de la gencive vers les dents.

En haut

Je pars de la gencive

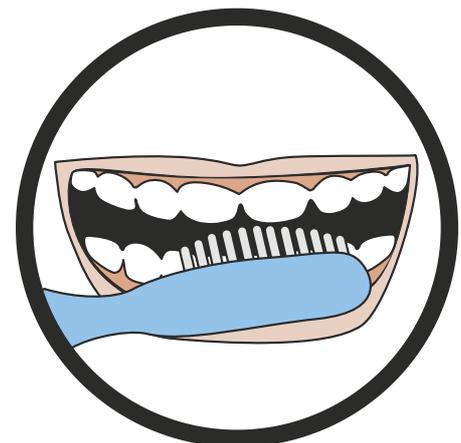
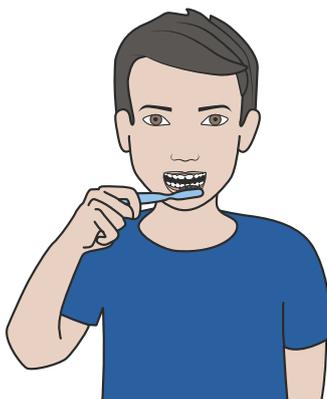
Je descends sur les dents



En bas

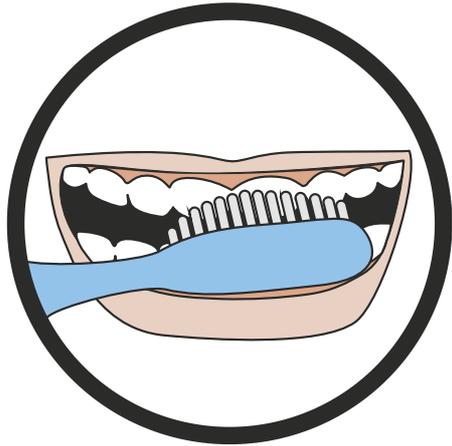
Je pars de la gencive

Je monte sur les dents



● Pour chaque dent, je brosse :

devant



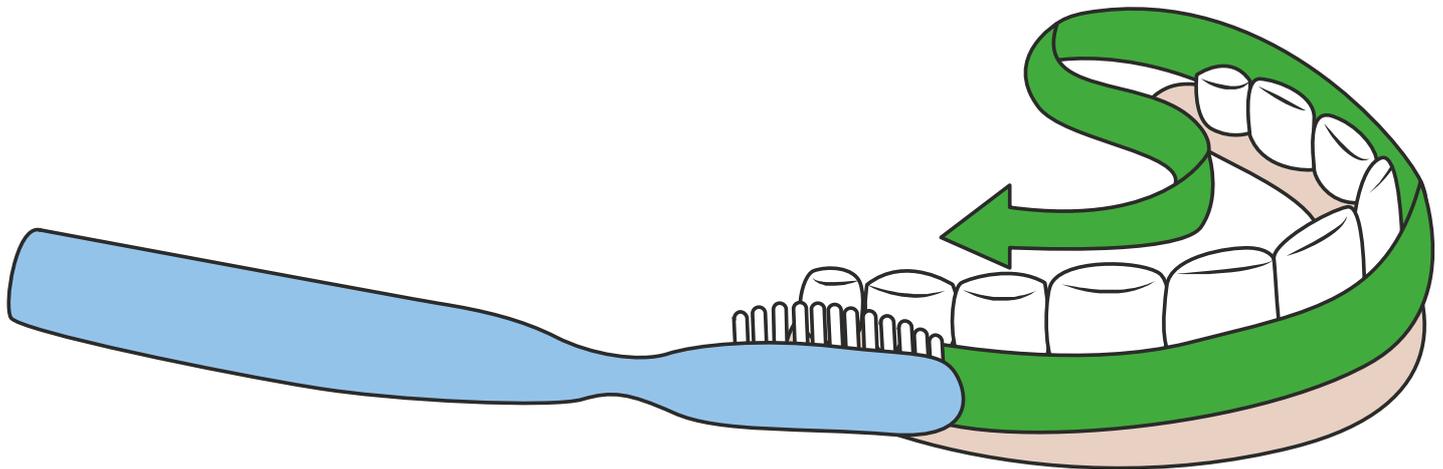
derrière



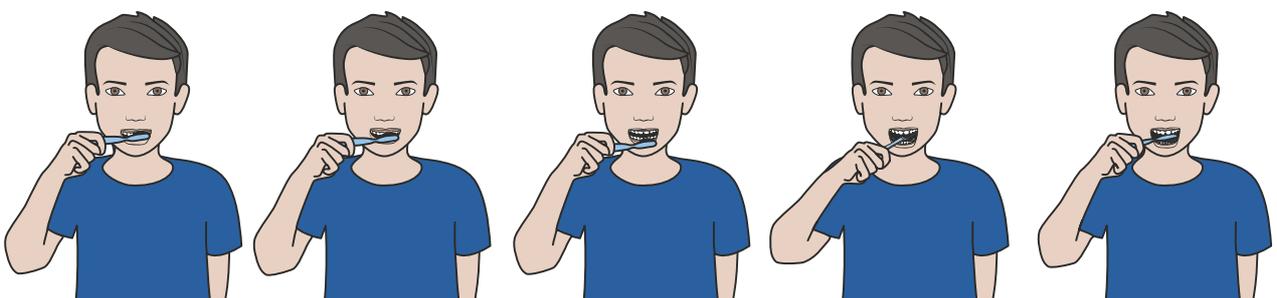
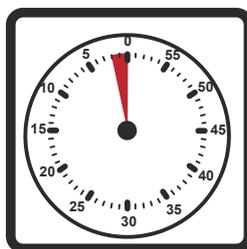
dessus



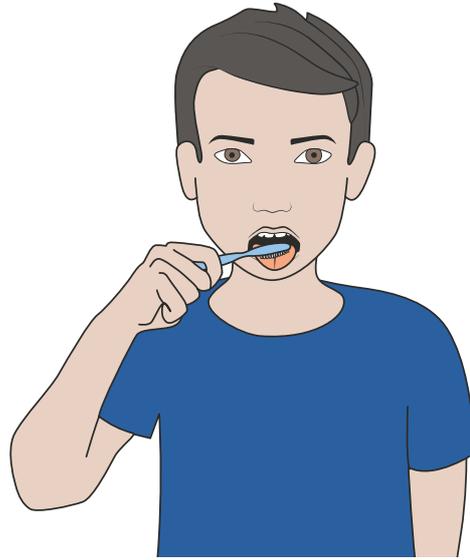
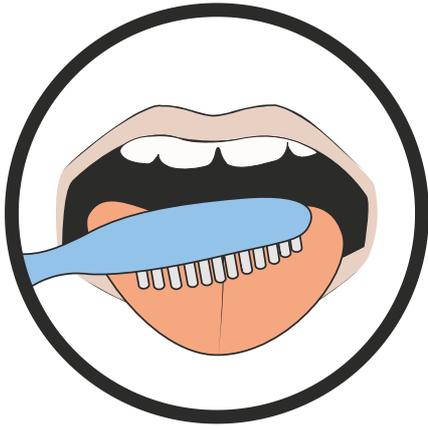
● Pour être sûr de brosse toutes mes dents, je fais comme ça :



● 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 «Prendre soin de ses dents - 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 «Prendre soin de ses dents - Après le brossage»

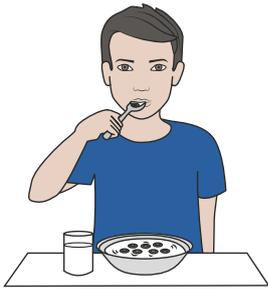


Pour prendre soin de mes dents, je mange bien.

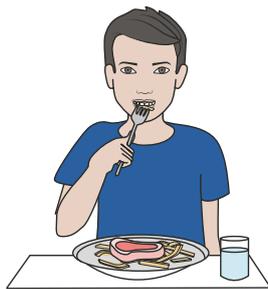
Je mange seulement au moment des repas.



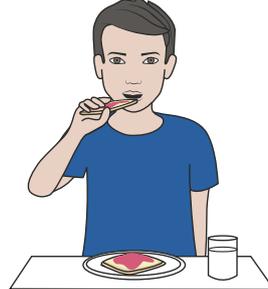
petit déjeuner



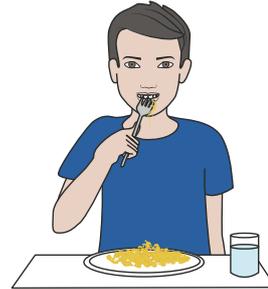
déjeuner



goûter

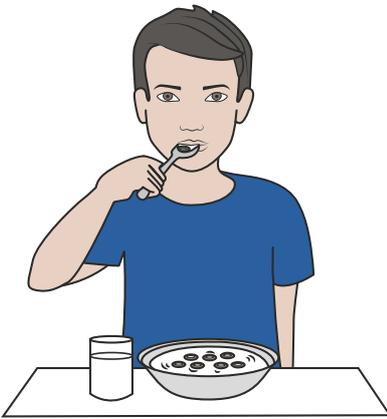


dîner

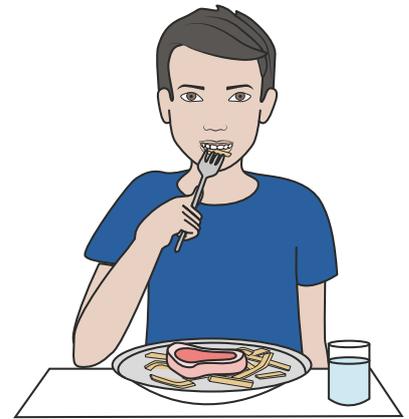


Je ne mange pas entre les repas.

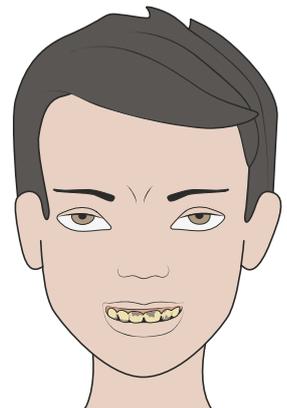
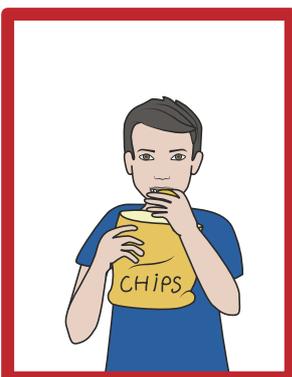
Repas



Repas



Manger entre les repas peut abîmer mes dents.



Je mange de tout.



Je bois de l'eau tous les jours.

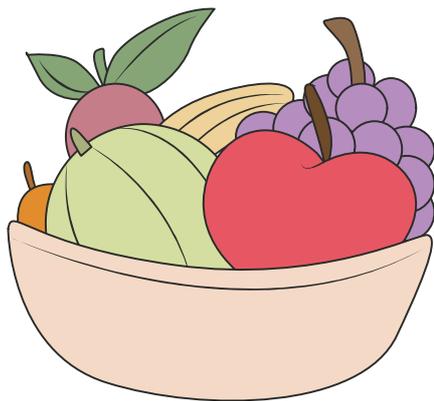
Semaine
Je bois de l'eau

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

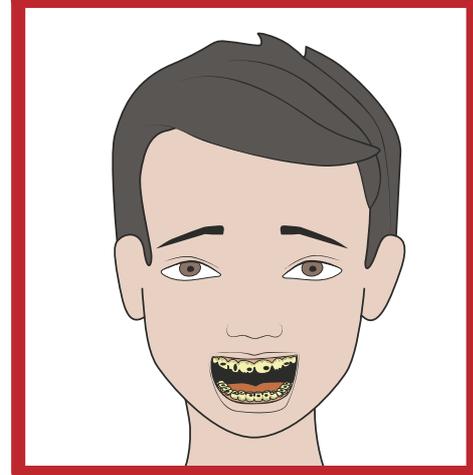
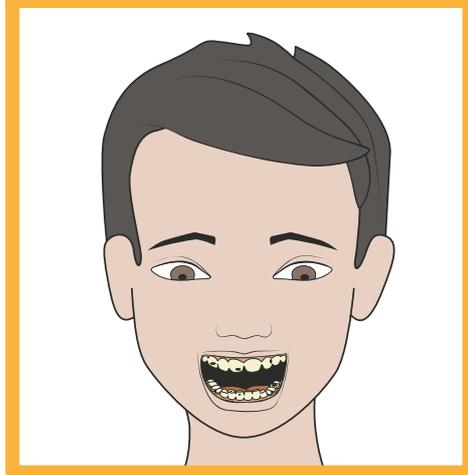
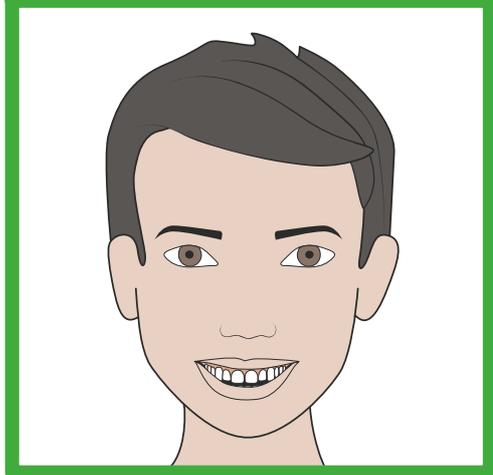
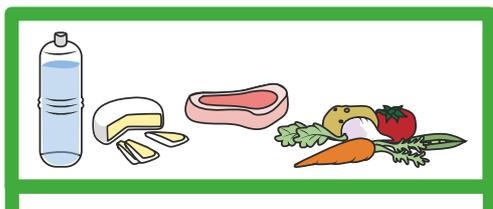
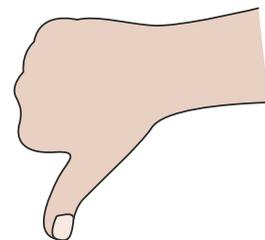


Je mange des fruits frais : c'est mieux que les jus de fruits achetés.

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.

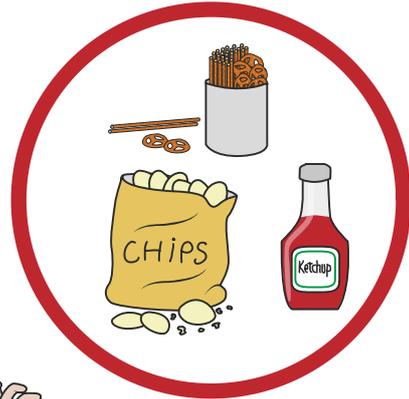
sucrés



avec un goût acide



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

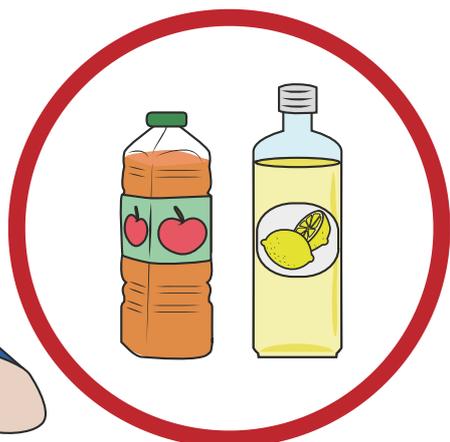


Je ne bois pas trop de boissons sucrées ou acides.

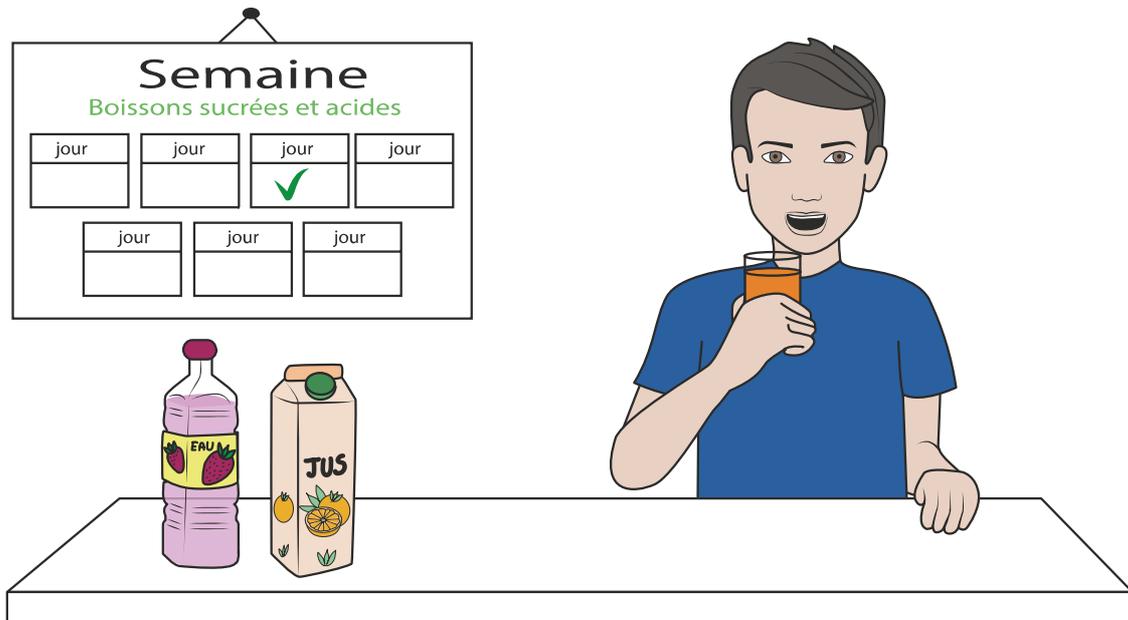
avec un goût sucré
sodas et jus de fruits



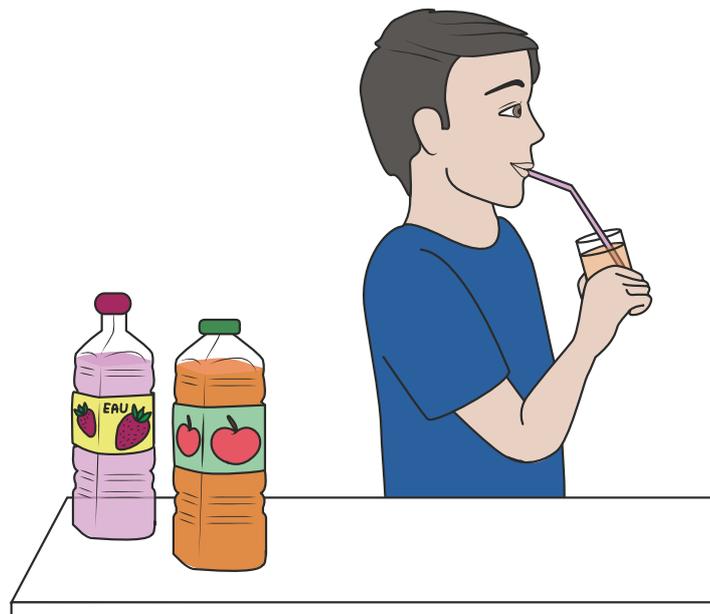
avec un goût acide
jus de fruits et jus de citron



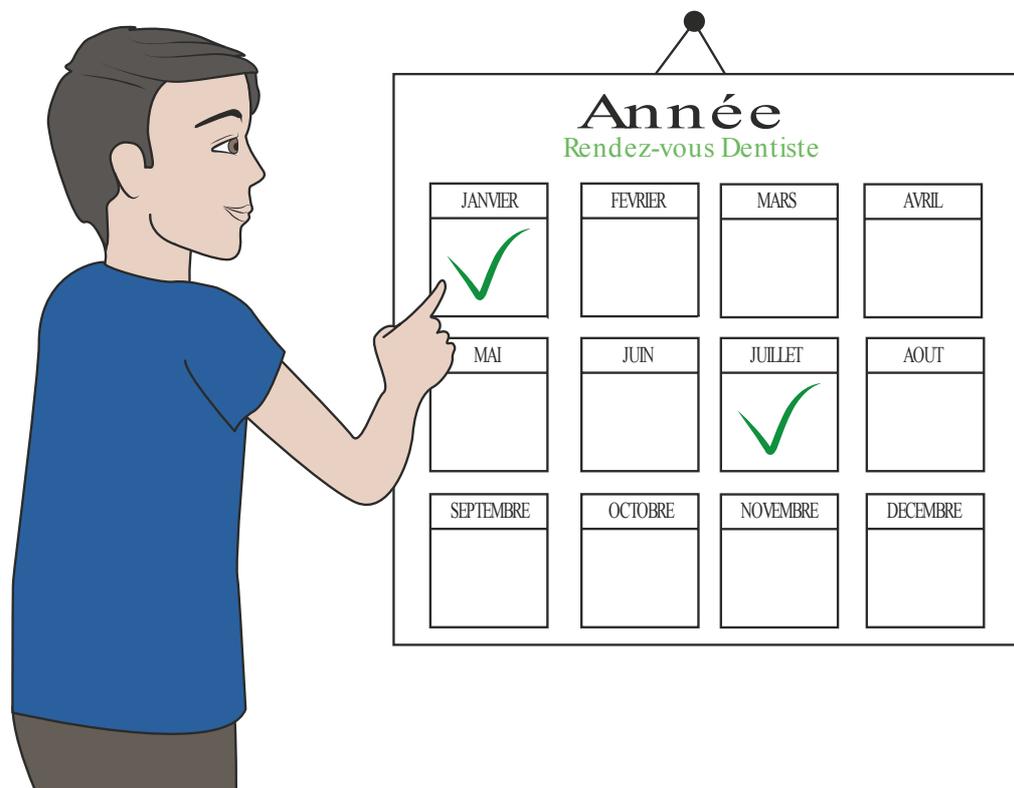
- Je ne bois pas ces boissons tous les jours.



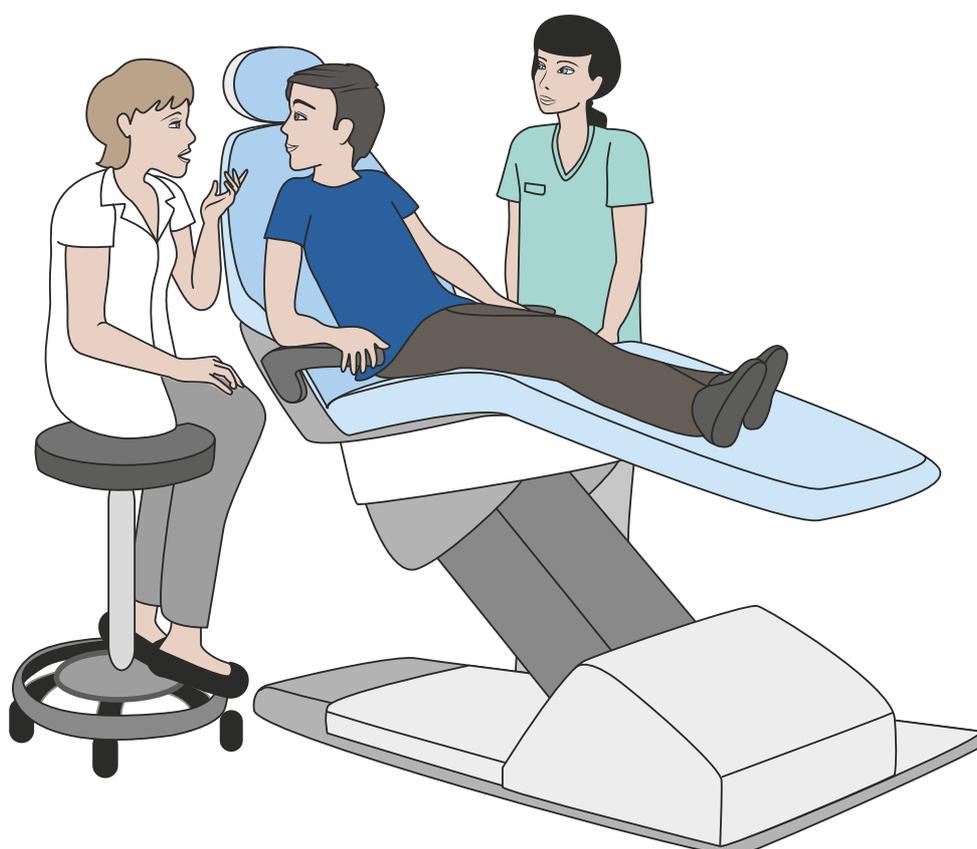
- C'est mieux de boire les boissons sucrées et acides avec une paille. pour éviter le contact direct avec mes dents.



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

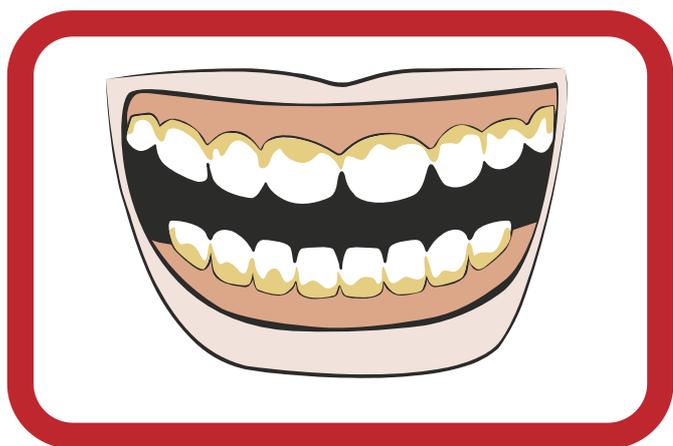


Le dentiste me donne des conseils pour prendre soin de mes dents.



Le dentiste peut me faire un détartrage.

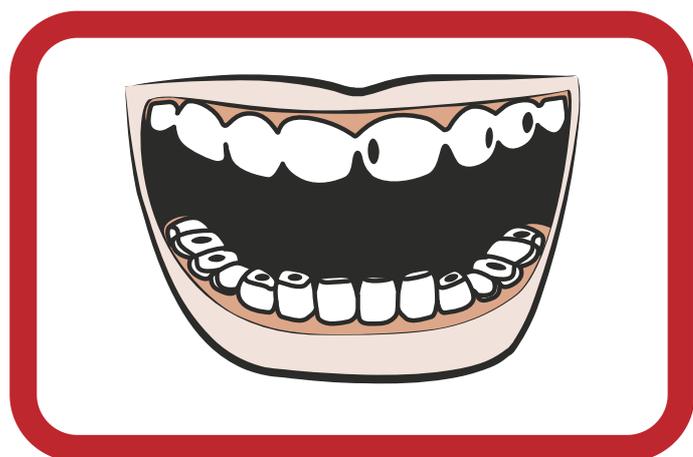
Voire la BD «Le dentiste - Le détartrage»



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 SOSSS qui agit pour l'accès aux soins bucco-dentaires des personnes en situation de handicap



et créée grâce au soutien financier de nos partenaires

**FONDATION HANDICAP
MALAKOFF MÉDÉRIC**

Groupe malakoff médéric humanis



SantéBD est disponible gratuitement :

- en téléchargeant l'application



- sur le site internet www.santebd.org

- sur la chaîne SantéBD  YouTube



SantéBD est conçu pour tous.

Les outils de communication SantéBD sont développés par l'association CoActis Santé qui fédère un grand nombre d'acteurs du monde associatif, institutionnel et sanitaire.

Ensemble, ils co-construisent ces outils pour en assurer une utilisation accessible à tous.

contact@santebd.org ● www.santebd.org

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.

Les illustrations sont de Frédérique Mercier. ©CoActis Santé

La réalisation de cet outil est rendu possible grâce au soutien de :



Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte 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.easy-to-read.eu