

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?



Prenez rendez-vous chez
votre chirurgien-dentiste.



Présentez
votre **carte Vitale**.



Et votre carte de
**complémentaire
santé ou mutuelle**.



En créant votre compte
ameli, vous recevrez
un e-mail pour vous
rappeler de prendre
rendez-vous !



PENSEZ-Y

C'est tous les ans,
pour tous les jeunes
de 3 à 24 ans.

BIEN MANGER C'EST AUSSI PROTÉGER SES DENTS.



Préférez les **aliments croquants**
pour favoriser le développement
de ses mâchoires (une pomme
plutôt qu'une compote).



Limitez les **aliments et boissons
sucrés ou acides** qui favorisent
les caries (bonbons, sodas,
gâteaux et jus industriels).

Réservez-les pour des occasions
spéciales (ex. anniversaire).

Faites attention aux sucres cachés
(chips, pizza, ketchup).



Pour le goûter, **préférez du pain
avec un morceau de chocolat**
plutôt que des produits industriels
sucrés.



Habituez votre enfant
à ne **boire que de l'eau**
pendant et en dehors des repas.



**LES BONNES HABITUDES
POUR DES DENTS
EN PLEINE SANTÉ.**





PRENEZ RENDEZ-VOUS TOUS LES ANS CHEZ LE CHIRURGIEN-DENTISTE.

Avec « *M'T dents tous les ans !* », les enfants et les jeunes, dès 3 ans et jusqu'à 24 ans, peuvent bénéficier tous les ans d'un rendez-vous offert chez le chirurgien-dentiste.

Même s'il n'y a pas de douleur, le chirurgien-dentiste vérifie la santé des dents et des gencives.



Il donne des conseils pour bien prendre soin de ses dents.



C'est offert et les soins aussi ! Vous n'avancez pas de frais, ni pour ce rendez-vous, ni pour les soins réalisés dans les 6 mois qui suivent.



PRENEZ SOIN DE SES DENTS TOUS LES JOURS.



Le matin, après le petit déjeuner et le soir avant d'aller se coucher, brossez les dents pendant 2 minutes.



Commencez d'abord par les dents du bas et ensuite celles du haut. **Bouche ouverte**, frottez bien celles de gauche puis celles de droite. Brossez-les aussi devant et derrière. Dix fois, aller-retour à chaque fois.



Réalisez vous-même le brossage des dents jusqu'à ses 5 ans puis à partir de ses 6 ans surveillez-le pour que toutes ses dents soient bien brossées.



ADOPTER LES BONS RÉFLEXES.



Optez pour une brosse à dents à poils souples et changez-la à chaque saison (environ tous les 3 mois).



Utilisez du dentifrice avec du fluor qui protège les dents de votre enfant.



Adaptez la quantité de dentifrice à l'âge de votre enfant : une trace jusqu'à 3 ans, un petit pois jusqu'à 6 ans, puis un tiers de la brosse à dents junior ou adulte.

