

Fiche 3 : L'hygiène des dents

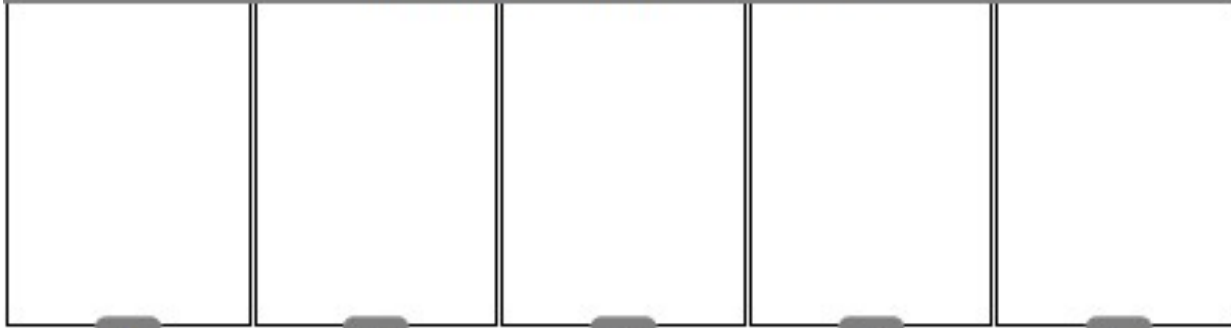
❶ Lis ce petit texte et complète.

Le soir, un petit enfant mange un bonbon. Il va se coucher sans se brosser les dents. Pendant la nuit, les microbes s'accrochent au sucre resté sur ses dents. Peu à peu, un trou se creuse dans la dent.

C'est une

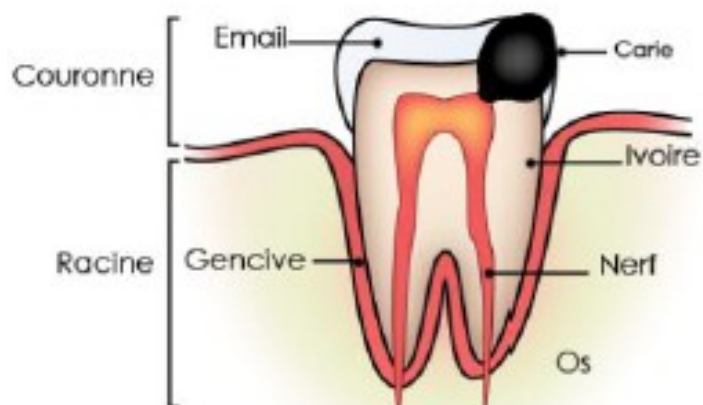
❷ Remets les images dans l'ordre.

Comment se forme une carie ?



1 2 3 4 5

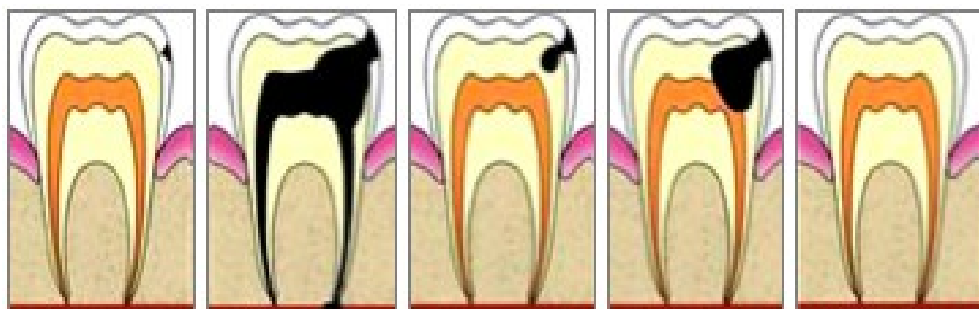
❸ Entoure en rouge l'endroit où la carie atteint la partie sensible de la dent.



Une carie est un trou dans une dent, dû à l'attaque de microbes. Si ce trou atteint la partie sensible il y a une douleur très forte.

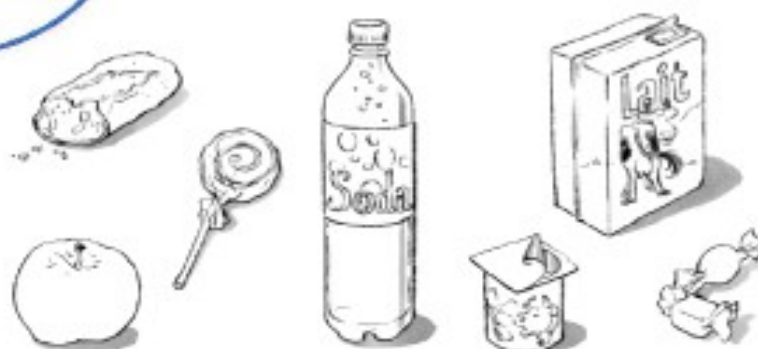


www.lutrinbazar.fr





1 Barre les aliments qui ne sont pas bons pour tes dents.



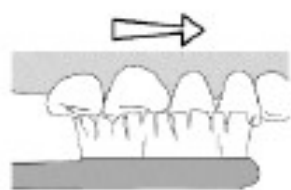
2 Décrit comment faire pour se brosser les dents efficacement.



Je tiens ma brosse à dents penchée.



Je brosse de la gencive vers la dent en faisant un mouvement qui tourne.



Je fais le tour de toutes les dents sans oublier le dessus.



Je brosse séparément les dents du bas et les dents du haut.

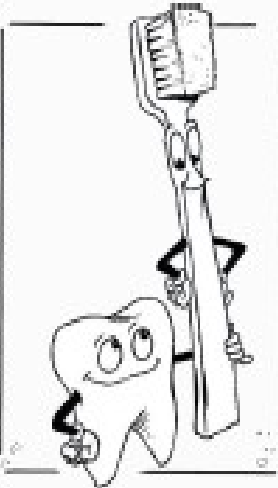
Leçon n°4

Hygiène dentaire

Je retiens !

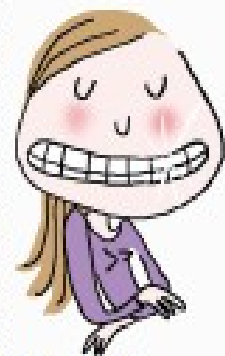
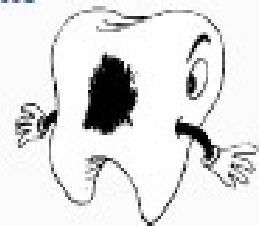


C'est parce que nos dents sont vivantes que nous devons en prendre soin.



- Je dois me brosser les dents matin et soir pendant 3 minutes
- Je dois aller chez le dentiste au moins une fois par an, même si je n'ai pas mal aux dents, pour vérifier si je n'ai pas de caries.

Si je ne me brosse pas bien les dents, les microbes de ma bouche risquent de transformer les restes d'aliments en produit qui abîme les dents. Cela fait un petit trou dans la dent que l'on appelle une carie. Si la carie atteint les nerfs de la dent, c'est très douloureux.



Pour éviter les caries, je dois limiter ma consommation d'aliments et de boissons sucrés et éviter de grignoter entre les repas.