

Avec des dents bonnes, tous va bien

La grande dent-ABC pour les petits professionnels



De belles dents

Le mauvais brossage des dents est une cause majeure de la carie dentaire. Dans la Plaque se concentrent les bactéries invisibles qui convertissent le sucre dans l'acide à partir de résidus alimentaires dans la bouche. Cet acide creuse des trous dans l'émail. Des Dents avec caries (aux trous noirs) sont sensibles et font mal. Comment pouvez-vous empêcher cela:

- ☺ Brossez au moins 2 fois par jour dans une période de 2 à 3 Minutes, nécessairement avant d'aller dormir.
- ☺ Une quantité de pois de dentifrice est suffisant! Il est très important qu'elle contienne du fluorure.
- ☺ Les parents (soit Papa ou Maman) doivent brosser les enfants.
- ☺ Boire seulement de l'eau après le brossage et ne plus rien manger.
- ☺ Avec l'utilisation du Brosse électriques rends les dents plus propres.
- ☺ Si tu consulte le dentiste au moins 2 fois par ans, cela aide que les dents soient sains.



Le secret «sucre caché (masqué)»



1 bouteille de thé glacé (500 ml)
= environ 13 morceaux de sucre



1 yaourt aux fruits (150 g)
= environ 8 morceaux de sucre



La main d'un enfant (le poignet) remplit
d'ours gommeux (50 g)
= environ 8 morceaux de sucre



1 portion (20 g) Ketchup
= environ 2 morceaux de sucre

Contre les caries-diable

Le sucre est une cause majeure (principale) de la carie dentaire et il se cache dans de nombreux aliments et boissons.

- ☺ Buvez le plus souvent que possible de l'eau du robinet plutôt que des boissons sucrées telles que le thé glacé, limonade, cola,...
- ☺ Après le grignotage boire de l'eau!
- ☺ Manger pour une collation (un repas léger) de fruits, carottes, concombres, poivrons ou de noix au lieu de barres de chocolat, des gâteaux ou des Chips.
- ☺ Contrôlez la quantité de sucre que l'on consomme au petit déjeuner ou au moment d'un repas léger (une collation). Y-a-t-il du sucre caché ?





Le Questionnaire sur les dents

1. Quel dentifrice devriez-vous utiliser ?
 - dentifrice au citron
 - dentifrice avec fluorure
 - dentifrice avec du sucre
2. Comment les dents doivent régulièrement être nettoyées (brossées)?
 - Une fois par semaine
 - Deux fois par jour
 - Après chaque heure
3. Qu'est-ce que vous prenez (utiliser) pour vous brosser les dents?
 - une petite brosse à cheveux
 - une petite brosse de toilette
 - une brosse à dents de taille moyenne
4. Combien de dents y-a-t-il pour une dentition primaire?
 - 20
 - 32
 - 16
5. Combien de fois faut-il aller chez le dentiste?
 - Une fois par an
 - Deux fois par an
 - Tous les 3 ans
6. Qu'est-ce qui se passe par la mastication?
 - Les dents dansent en cercle.
 - Il s'écoule beaucoup de salive.
 - Les oreilles remuent
7. Quelle est la fonction de la salive?
 - Elle rend les dents sales.
 - Elle sert à évacuer les bactéries.
 - Elle lave les bactéries propres.
8. Comme s'appelle la dentition après le changement de dents?
 - dentition primaire
 - dents de la jeunesse
 - dents permanentes
9. Qu'est ce qui est sain pour les dents?
 - gomme à mâcher sans sucre
 - Tablettes de chocolat
 - Bonbons aux fruits

Résolution: 1b, 2b, 3c, 4a, 5b, 6b, 7b, 8c, 9a



Les Blagues

Une femme est assise avec anxiété (tristesse) chez le dentiste.

Le médecin dit : « maintenant pouvez- vous vous mordre les dents et commencer à parler ? »

Un squelette vient chez le dentiste.

Le dentiste dit: „Vos dents sont bonnes, mais leur gencives m'inquiète.“

Amusement avec un disjoncteur de langue:

Dix chèvres tirent dix quintaux (cent kilos) de ciment chez le dentiste pour la cimentation des dents cassées.

