



Dr Lauril Lambert

Prévenir, soigner et accompagner durablement



# MES SUPER-DENTS

Je prends soin de mon sourire



Mes dents sont précieuses.  
Elles m'aident à manger,  
à parler, à sourire.  
Je veux les garder  
solides toute ma vie !



## DANS MA BOUCHE



Il y a plein de petits microbes.  
Tout le monde en a, c'est normal.  
Ils adorent quand je mange du sucre.



Quand ils mangent du sucre,  
ils fabriquent un peu d'acide.  
Et l'acide, ça peut abîmer  
mes dents.



Le grignotage, c'est leur fête !  
Si je grignote toute la journée,  
les microbes sont contents  
toute la journée.



Si je mange un dessert sucré  
pendant le repas,  
c'est moins grave :  
c'est plus court.

## MES 4 SUPER-POUVOIRS



### 1 JE ME BROSSÉ LES DENTS

2 fois par jour, en douceur.  
Surtout le soir avant de dormir.



### 2 JE BOIS DE L'EAU PLATE

C'est la meilleure boisson  
pour mes dents.



### 3 JE REGROUPE LES SUCRES

Je mange les sucreries au  
moment du repas,  
pas tout au long de la journée.



### 4 JE VOIS LE DENTISTE

Pour qu'il vérifie que tout va bien,  
et pour qu'il me donne  
des conseils.



Je suis  
le chef de  
mes dents !



Prendre soin de mes dents aujourd'hui,  
c'est avoir un sourire éclatant pour longtemps !

