

9-12 ANS

MA BOUCHE : UN CHAMP DE BATAILLE

• **A 9 ans**, tes dents de lait disparaissent et tes dents définitives essaient de trouver leur place. Au milieu de tout ça, tu es un peu perdu ! **Entre tes dents qui poussent et celles qui bougent, pas facile de se brosser les dents !** C'est la porte ouverte aux caries.

• **A 12 ans**, tu as presque toutes tes dents définitives mais leur émail est encore super fragile. C'est la guerre ! Les caries et autres bactéries en profitent à tout moment pour lancer une attaque. Ta meilleure arme dans ce combat ? **Brosser, brosser et encore brosser tes dents : le vrai rempart contre les problèmes dentaires.**

POURQUOI M'T DENTS EST IMPORTANT POUR MOI ?

Pendant le rendez-vous M'T dents, ton dentiste :

• **vérifie si tout va bien dans ta bouche.** Il examine tes dents et tes gencives. Il peut même faire des radios pour repérer les problèmes dentaires, s'il y en a.

• **te donne des conseils et des astuces** pour garder des dents saines :
- comment bien se brosser les dents.
- quels aliments éviter pour ne pas les abîmer.
- le rôle du fluor pour combattre les caries...
- quel dentifrice utiliser...

A toi de jouer !

LES BONS CONSEILS POUR UNE BOUCHE AU TOP !

Une compétition sportive ? Un anniversaire ? Ton spectacle de fin d'année ? **Hors de question de rater un événement important parce que tu as mal aux dents !** Heureusement, il existe des astuces pour éviter d'avoir mal.

1 - N'abuse pas trop des sucreries et des boissons sucrées. Et surtout, évite de grignoter toute la journée, ça favorise les caries.

2 - Retiens bien le chiffre 3. C'est le nombre de fois où tu peux te brosser les dents, après chaque repas. Dans tous les cas, pense au moins à te les brosser le matin et le soir : de la gencive vers la dent, **pendant 3 minutes !**

3 - Tu n'es pas chez toi et tu ne peux vraiment pas te brosser les dents ? **Petite astuce** : tu peux exceptionnellement te rincer la bouche avec de l'eau pour éliminer les restes d'aliments ou bien mâcher un chewing-gum **sans sucre.**

4 - Bon à savoir : les caries et les bactéries adorent se balader la nuit. Prends l'habitude de te brosser les dents juste avant de te coucher et surtout ne mange plus rien après.

5 - N'hésite pas non plus à **changer de brosse à dents** tous les trois mois, c'est à ce moment qu'elle commence à fatiguer.

6 - Enfin, pense à rendre régulièrement **visite à ton dentiste** pour vérifier si tout va bien, **même si tu n'as pas mal !**

N'oublie pas : une bouche en mauvaise santé et qui n'est pas soignée, ça peut avoir des répercussions sur ton corps et, du coup, sur ta santé en général.

"Créés par l'Assurance Maladie et les chirurgiens-dentistes les rendez-vous M'T dents s'inscrivent dans le cadre du plan de prévention bucco-dentaire lancé en novembre 2005 par le Ministère de la Santé et des Solidarités"

