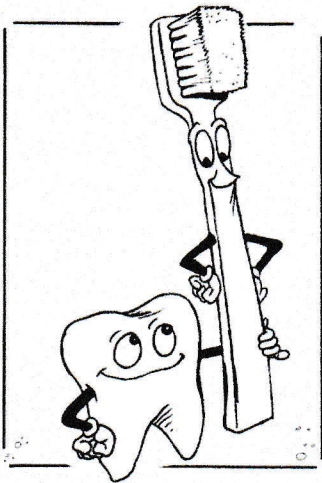


Leçon n°4

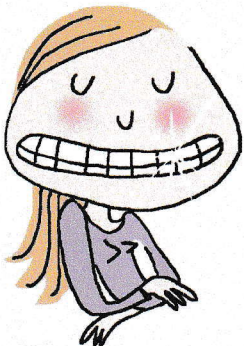
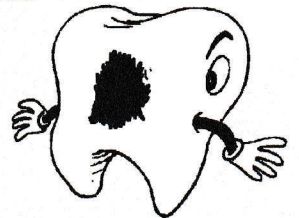
L'hygiène dentaire

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.