

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?



Prenez rendez-vous chez votre chirurgien-dentiste.



Présentez votre **carte Vitale**.



Et votre carte de **complémentaire santé ou mutuelle**.



En créant votre compte **ameli**, vous recevrez un e-mail pour vous rappeler de prendre rendez-vous !



PENSEZ-Y

C'est tous les ans, pour tous les jeunes de 3 à 24 ans.



BIEN MANGER C'EST AUSSI PROTÉGER SES DENTS.



Préférez les **aliments croquants** pour favoriser le développement de ses mâchoires (une pomme plutôt qu'une compote).



Limitez les **aliments et boissons sucrés ou acides** qui favorisent les caries (bonbons, sodas, gâteaux et jus industriels).

Réservez-les pour des occasions spéciales (ex. anniversaire).

Faites attention aux sucres cachés (chips, pizza, ketchup).



Pour le goûter, **préférez du pain avec un morceau de chocolat** plutôt que des produits industriels sucrés.



Habituez votre enfant à ne **boire que de l'eau** pendant et en dehors des repas.



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun



**LES BONNES HABITUDES
POUR DES DENTS
EN PLEINE SANTÉ.**





PRENEZ RENDEZ-VOUS TOUS LES ANS CHEZ LE CHIRURGIEN-DENTISTE.

Avec « *M'T dents tous les ans !* », les enfants et les jeunes, dès 3 ans et jusqu'à 24 ans, peuvent bénéficier tous les ans d'un rendez-vous offert chez le chirurgien-dentiste.



Même s'il n'y a pas de douleur, le chirurgien-dentiste vérifie la santé des dents et des gencives.



Il donne des conseils pour **bien prendre soin de ses dents.**



C'est offert et les soins aussi ! Vous n'avancez pas de frais, ni pour ce rendez-vous, ni pour les soins réalisés dans les 6 mois qui suivent.

PRENEZ SOIN DE SES DENTS TOUS LES JOURS.



Le matin, après le petit déjeuner et **le soir** avant d'aller se coucher, brossez les dents de votre enfant **pendant 2 minutes.**



Commencez d'abord par les dents du bas et ensuite celles du haut. **Bouche ouverte**, frottez bien celles de gauche puis celles de droite. Brossez-les aussi devant et derrière. **Dix fois, aller-retour à chaque fois.**



Réalisez vous-même le brossage des dents **jusqu'à ses 5 ans** puis à partir de ses 6 ans surveillez-le pour que toutes ses dents soient bien brossées.

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES.



Optez pour une **brosse à dents à poils souples** et changez-la à chaque saison (environ tous les 3 mois).



Utilisez du **dentifrice avec du fluor** qui protège les dents de votre enfant.



Adaptez la quantité de dentifrice à l'âge de votre enfant : une trace jusqu'à 3 ans, un petit pois jusqu'à 6 ans, puis un tiers de la brosse à dents junior ou adulte.