

Les  
**6 conseils**  
à retenir  
pour **garder**  
de **bonnes dents...**

- 1** Il est capital de se brosser les dents au moins deux fois par jour et si possible après chaque repas. Si tu ne peux vraiment pas te brosser les dents, tu peux te rincer la bouche à l'eau (qui contient du fluor) ou mâcher un chewing-gum sans sucre. Il est important de se brosser les dents avant de se coucher et de ne plus rien manger après, car c'est la nuit que les bactéries attaquent le plus.
- 2** Les sucreries, les sodas et les biscuits favorisent les attaques acides des bactéries, sources de caries ! Il est conseillé de manger de façon équilibrée et variée.
- 3** Il est conseillé d'aller chez son chirurgien-dentiste au moins 1 fois par an en complément des visites M'T dents. Tu mets ainsi toutes les chances de ton côté pour garder de bonnes dents.
- 4** Ta brosse à dents n'est pas éternelle : pense à la changer tous les 2 à 3 mois.
- 5** Savoir se brosser les dents est essentiel ! Ton chirurgien-dentiste t'apprendra, te conseillera et t'aidera à bien te brosser les dents.
- 6** Choisis un dentifrice au fluor. Le fluor est utile car il protège l'émail de tes dents.



Mon  
carnet  
de santé  
**bucco-dentaire**  
de 6 à 18 ans !

Nom : .....  
Prénom : .....  
Né(e) le : .....  
Adresse : .....  
.....

**M'T dents, des rendez-vous de prévention gratuits  
à faire à 6, 9, 12, 15 et 18 ans**





6 ans

Date de l'examen : ..... / ..... / .....

Hygiène bucco-dentaire :

Satisfaisante  A améliorer

Mes conseils pour tes dents :

.....

### Mes dents à 6 ans

Nombre de dents à soigner : .....

Nombre de dents à extraire : .....

Prochaine visite de contrôle\* en ..... / .....

\* Prise en charge au taux habituel de la Sécurité sociale.

CACHET DU PRATICIEN



9 ans

Date de l'examen : ..... / ..... / .....

Hygiène bucco-dentaire :

Satisfaisante  A améliorer

Mes conseils pour tes dents :

.....

### Mes dents à 9 ans

Nombre de dents à soigner : .....

Nombre de dents à extraire : .....

Prochaine visite de contrôle\* en ..... / .....

\* Prise en charge au taux habituel de la Sécurité sociale.

CACHET DU PRATICIEN



12 ans

Date de l'examen : ..... / ..... / .....

Hygiène bucco-dentaire :

Satisfaisante  A améliorer

Mes conseils pour tes dents :

.....

### Mes dents à 12 ans

Nombre de dents à soigner : .....

Nombre de dents à extraire : .....

Prochaine visite de contrôle\* en ..... / .....

\* Prise en charge au taux habituel de la Sécurité sociale.

CACHET DU PRATICIEN



15 ans

Date de l'examen : ..... / ..... / .....

Hygiène bucco-dentaire :

Satisfaisante  A améliorer

Mes conseils pour tes dents :

.....

### Mes dents à 15 ans

Nombre de dents à soigner : .....

Nombre de dents à extraire : .....

Prochaine visite de contrôle\* en ..... / .....

\* Prise en charge au taux habituel de la Sécurité sociale.

CACHET DU PRATICIEN



18 ans

Date de l'examen : ..... / ..... / .....

Hygiène bucco-dentaire :

Satisfaisante  A améliorer

Mes conseils pour tes dents :

.....

### Mes dents à 18 ans

Nombre de dents à soigner : .....

Nombre de dents à extraire : .....

Prochaine visite de contrôle\* en ..... / .....

\* Prise en charge au taux habituel de la Sécurité sociale.

CACHET DU PRATICIEN