

Entraînons-nous à nous nettoyer les dents!

Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest

1
Tout d'abord, il nous faut une **brosse à dents**,
du **dentifrice** avec du fluorure
et de la **soie dentaire**.

2
Applique ensuite une
quantité de dentifrice de la
taille d'un **petit pois**
sur ta brosse à dents.

3
N'oublie pas de passer la **soie dentaire**!
Fais glisser la soie dentaire entre chaque
dent et sous le rebord des **gencives**.

4
Brosse toute la surface de
tes dents. N'oublie pas la langue!

Brosse pendant
DEUX minutes!
Recrache, mais ne te
rince pas la bouche!



La bonne santé buccodentaire, ça commence à la maison. Pour obtenir
des conseils, des astuces et des ressources, visitez le www.gov.nt.ca/dents