

Pour une bouche en santé !

Pour protéger les dents contre la carie, brosser les dents **2 minutes au moins 2 fois par jour.**



Il faut utiliser la bonne quantité de dentifrice fluoré:

- De 0 à 3 ans : un grain de riz



- 3 ans et plus : un petit pois



Encouragez votre enfant à **cracher le surplus de dentifrice.**



Évitez de rincer la bouche et attendre **30 minutes** avant de boire ou de manger.