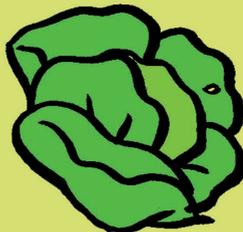


Mon carnet "Pourire"



Le carnet du Sourire est destiné aux enfants de maternelle, à leurs enseignant(e)s ainsi qu'à leurs parents. Nous vous souhaitons un agréable moment de partage autour de ce carnet qui retrace les moments clés d'une journée d'un de nos petits.

Souriez.be
est une initiative de la
Ministre des Affaires Sociales
et de la Santé Publique,
du Comité de l'Assurance de l'INAMI
et menée par la
FONDATION pour la SANTÉ DENTAIRE

FONDATION pour la SANTÉ DENTAIRE
Avenue De Fré, 191 - 1180 Bruxelles
Fax 02 888 58 56
www.souriez.be
info@souriez.be
Un département de la
Société de Médecine Dentaire ASBL
Maison des Dentistes

Souriez.be



E.R.: Michel Devriese
Av. De Fré, 191 - 1180 Bruxelles
D/2007/10.857/1.

Le carnet du sourire :

Contenu & réalisation ©copyright 2007 - Fondation pour la Santé Dentaire
Conception : Michel Masquelier, Michel Devriese, Anne Wettendorff, Thierni van Nuijs
Illustrations : Annette Boissard

En route pour l'aventure



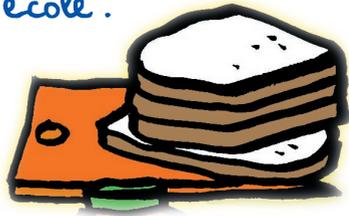
Viens passer une journée avec Loulou et Zouzou.

Tu les suivras à la maison mais aussi à l'école pour découvrir tous leurs secrets pour être en pleine forme et avoir des dents en bonne santé !



Le petit déjeuner

Le petit déjeuner est un moment important dans la journée. Un bon petit déjeuner, c'est un bon départ pour l'école.



Mais il faut manger et boire des choses saines comme des tartines, un fruit, du lait ou de l'eau...





La toilette du matin

Il est temps de se laver et de s'habiller. Il ne faut surtout pas oublier de se brosser les dents !

Regarde, il n'y a que Doudou qui traîne ce matin...



Zouzou et Loulou utilisent une minuterie pour se brosser les dents car il faut le faire pendant 3 minutes !





La récréation

Pour sa collation, Loulou a une banane et Zouzou a une pomme... miam, c'est tellement bon un fruit !



Dans la fontaine, il y a toujours de l'eau bien fraîche, quel délice !



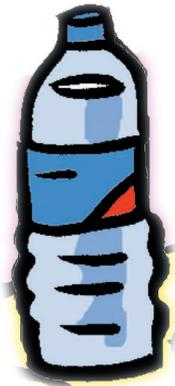
La récréation...
Vite, c'est le moment de jouer !



Le repas de midi

Il est midi, il est l'heure d'aller manger au réfectoire.

Madame Nadine distribue les repas. Il faut bien manger et goûter de tout !



Pendant le repas, on boit aussi de l'eau car notre corps en a besoin et... c'est si bon !





La garderie

À la garderie, les grands peuvent faire leurs devoirs mais on peut aussi faire des jeux, lire, dessiner et prendre son goûter.



Un bon goûter c'est par exemple une tartine, un fruit, un yaourt...





Si tu veux garder tes dents en bonne santé et avoir un beau sourire, il ne faut pas grignoter entre les repas.

Après l'école, plutôt que de rester devant la télévision, profite-en pour retrouver tes jouets et pour t'amuser.



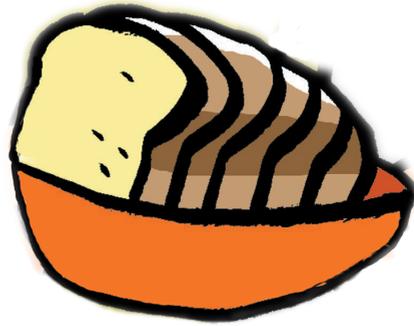
En attendant le dîner





Le souper

Pais-tu que le pain est excellent pour ta santé et il en existe tellement de sortes différentes !



Aujourd'hui, Loulou a appris à l'école que chaque jour, nous devons manger 5 portions de fruits ou de légumes. Maman a préparé une salade avec des tomates, des concombres et des grains de maïs.





La toilette du soir



Avant d'aller
dormir, il faut se
brosser les dents...
Attention, chacun sa
brosse à dents !

Il est l'heure d'aller se coucher.
Doudou est déjà presque endormi
après cette belle journée. Demain
c'est mercredi, nous avons un
rendez-vous l'après-midi...
Mais chut, maintenant, il faut
dormir...
Bonne nuit !



Cette après midi, tout le monde va chez le dentiste. Il va regarder les dents et voir si tout va bien.

Loulou aime bien aller chez le dentiste car il est fier de montrer comme il se brosse bien les dents !



Il ne faut pas attendre d'être grand ou d'avoir des problèmes aux dents pour aller chez le dentiste ! On peut y aller dès qu'on a ses premières dents. Le dentiste peut te donner de bons conseils pour garder tes dents en pleine santé.

Le rendez-vous chez le dentiste



Le coin des p'tits malins

Retrouve d'où viennent ces morceaux de dessin...



page: ...



page: ...



page: ...



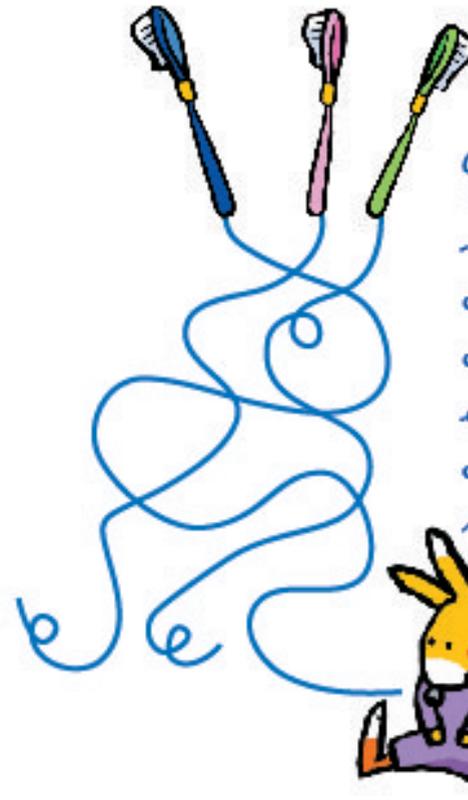
page: ...



page: ...



page: ...



Pour connaître la couleur de la brosse à dents de Doudou, tu dois suivre la ficelle qui est près de lui. Attention, ne fais pas de nœuds !

La comptine

Zéro an, pas de dent
À un an, quelques dents
Pour six ans, de nouvelles dents
Quand je serai grand, toutes mes dents !

Objectif zéro carie !

3 bons trucs...

Oui, une bouche sans carie c'est possible. De plus en plus d'enfants atteignent 18 ans avec toutes leurs dents intactes et un sourire magnifique. C'est un objectif réaliste pour **TOUS** les enfants. Leurs secrets ?

Boire de l'eau et manger sainement : sucre et santé dentaire ne font pas bon ménage !

Il en va de même pour les acides et on en trouve beaucoup dans les boissons autres que l'eau pure (limonades, sodas et même les berlingots de *soit-disant* jus de fruits ou "100% nature" ou "pur jus").

Il est risqué de boire ces boissons souvent et en grande quantité.

Un fruit tout frais à croquer ou à presser est bien meilleur pour la santé.

La seule boisson essentielle est l'eau !

C'est la boisson de tous les jours, la boisson de l'école.

Réservez donc les limonades, grenadines et autres berlingots de jus pour les jours de fête !

Se brosser les dents, 2 fois par jour : le brossage est le meilleur moyen pour éliminer les bactéries responsables de la carie dentaire. Un "petit pois" de dentifrice est suffisant pour un brossage efficace.

Au plus le brossage se rapproche des 3 minutes, au plus il est efficace.

Il faut démarrer très jeune le brossage des dents : dès l'apparition de la première dent ! C'est vraiment très important.

Rendre visite chez le dentiste 2 fois par an :

Attendre que votre enfant ait un problème pour faire la première visite chez un dentiste est vraiment une mauvaise solution.

Là aussi, il faut démarrer très jeune les visites chez le dentiste. Cela permet de dépister les éventuels problèmes bien à temps. Le dentiste les voit avant tout le monde, et il peut aussi suivre la bonne évolution de votre enfant.

En plus, toutes les visites et les soins sont gratuits pour les enfants !

 Souriez.be