

Colgate

SOURIRE ECLATANT,
AVENIR BRILLANT™



DEVIENS UN
CHEVALIER



DES QUENOTTES!
Apprends à bien te brosser les dents !

3. Tout au fond

Brosse la surface des dents qui te servent à mâcher les aliments. Recommence pour chaque dent.



4. Derrière les dents de devant

Utilise le bout de la brosse pour brosser l'arrière de chaque dent de devant, en haut et en bas.



5. Langue

N'oublie pas de te brosser la langue.



2. À l'intérieur

Brosse la surface de chaque dent, de haut en bas comme à l'étape 1.



Conseils du Chevalier des Quenottes

- Brosse-toi les dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice au fluor !
- Pense à brosser *toutes* les dents, en haut et en bas !

1. À l'extérieur

Brosse doucement chaque dent à l'horizontal, de haut en bas.



Le défi du CHEVALIER DES QUENOTTES!

Une bonne hygiène dentaire est importante pour être en bonne santé. Suis les fils emmêlés pour découvrir les **Supers-pouvoirs du sourire éclatant** qui peuvent te transformer en un véritable chevalier des dents !



Brosse-toi les dents avec un dentifrice au fluor au moins deux fois par jour, en particulier après le petit déjeuner et avant de te coucher.



Utilise le fil dentaire tous les jours.



Utilise un bain de bouche au fluor.



Évite de manger des sucreries ou de grignoter trop souvent.



Va chez le dentiste régulièrement.