

Nom :

Prénom :

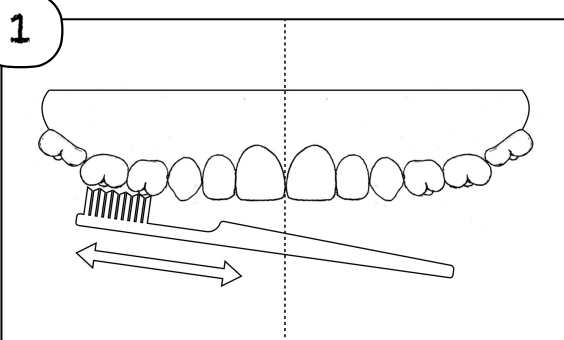
TON PROPRE GUIDE DE BROSSAGE À COLORIER

6 ans et +

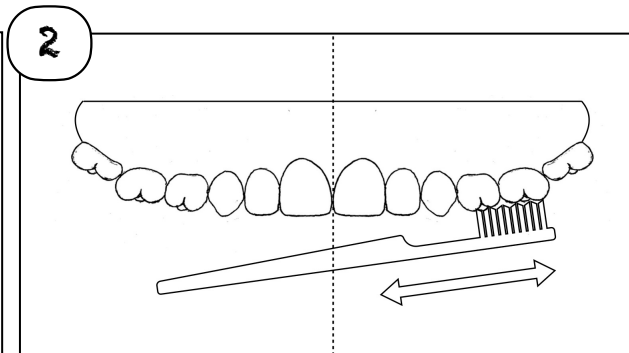
À toi de customiser ton poster selon tes envies !

Préparation :

1. Mets du dentifrice sur ta brosse à dents (quantité = taille de l'ongle de ton petit doigt)
2. Ouvre la bouche pour brosser le haut et le bas séparément
3. Mets en route ton sablier, une musique ou une vidéo d'au moins 2 minutes

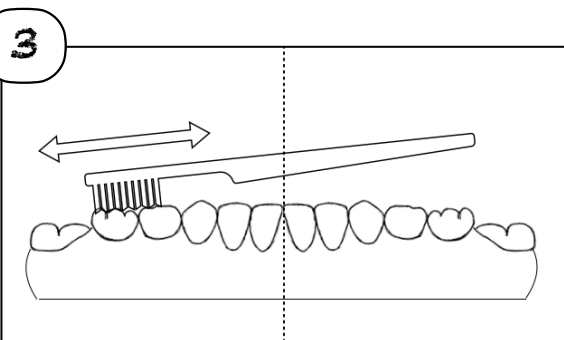
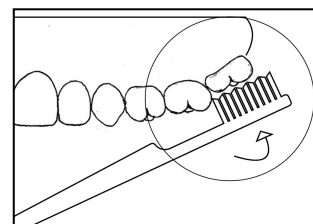


Commence en haut à droite.
Frotte 20 fois sur le dessus de
tes dents.

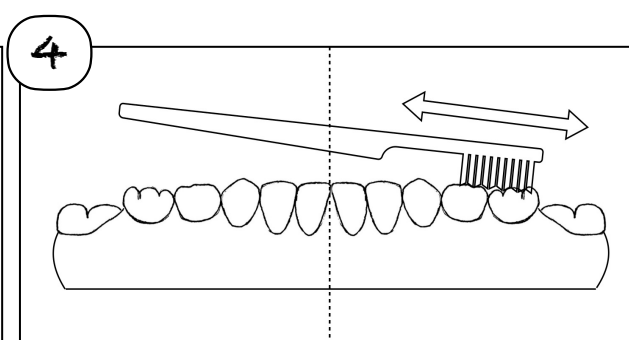


Fais la même chose de l'autre
côté.

N'oublie pas tes
dents d'adulte tout
au fond, il faut
parfois incliner ta
brosse à dents !

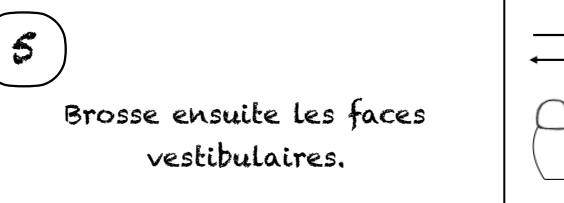
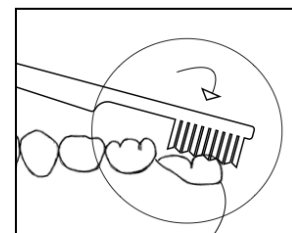


Brosse maintenant tes dents du bas.
Frotte le dessus des dents 20 fois
d'un côté.



Et 20 fois de l'autre côté.

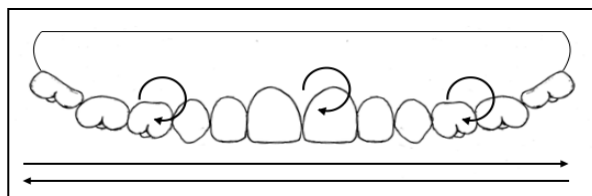
Incline bien ta
brosse pour frotter
les dents cachées
tout au fond !



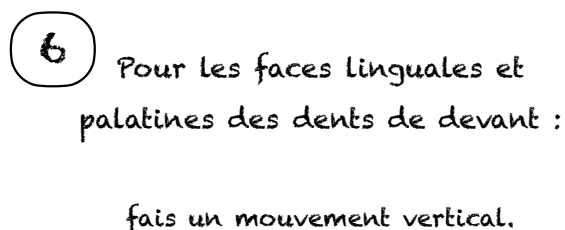
Brosse ensuite les faces
vestibulaires.

Brosse en faisant des petits
ronds.

Fais un aller retour en bas et
un aller retour en haut :

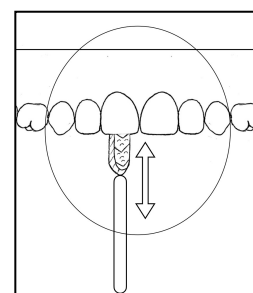
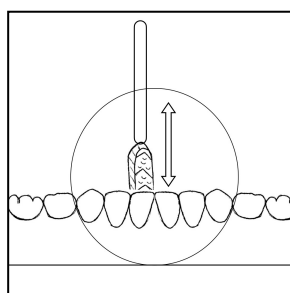


Puis fais la même chose en
haut.



Pour les faces linguales et
palatines des dents de devant :

fais un mouvement vertical.



À faire le matin et le soir absolument et le midi quand tu peux :)