



SOUIRE DE STAR : DEVIENT UN PRO DES DENTS !

AVOIR UN SOUIRE DE STAR, C'EST COMME PRENDRE SOIN D'UN TRÉSOR. VOICI TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR DEVENIR LE GARDIEN DE TES DENTS !

QUI SONT LES HABITANTES DE TA BOUCHE ?

Sais-tu que tes dents ne font pas toutes le même travail ? C'est une véritable équipe de choc :

- Les incisives (les ciseaux) : ce sont les dents de devant. Elles sont fines et servent à couper tes aliments (comme quand tu croques dans une pomme). Il y en a 8 au total, 4 en haut, 4 en bas.
- Les canines (les crocs) : elles sont un peu pointues. Leur mission ? Déchiqueter les morceaux plus résistants. Les vampires ont souvent des canines très brillantes. Il y en a 4 au total (2 en haut, 2 en bas).
- Les prémolaires et les molaires (les broyeuses) : Ce sont les grosses dents tout au fond. Elles sont costaudes pour écraser et broyer la nourriture en purée avant d'avaler. Il y en a 20 au total chez les adultes !

TA MISSION «DENTS EN BONNE SANTÉ»

Pour garder des dents blanches et fortes, suis ces 3 règles d'or :

- Le brossage magique : **brosse tes dents pendant 2 minutes, matin et soir**. C'est le temps nécessaire pour déloger tous les petits débris.
- La visite chez le dentiste : va voir ton dentiste 1 fois par an. C'est le «garagiste» de ton sourire, il vérifie que tout fonctionne bien.
- Manger équilibré : tes dents adorent les vitamines, mais elles détestent le grignotage toute la journée !



C'EST QUOI UNE CARIE ?

Imagine de minuscules monstres invisibles : les bactéries.

Voici comment elles essaient de gagner :

- Le piège : quand tu manges du sucre, il reste collé sur tes dents.
- L'attaque : les bactéries mangent ce sucre et fabriquent de l'acide. Cet acide est très fort : il attaque l'émail (le bouclier de ta dent).
- Le trou : petit à petit, l'acide creuse un trou : c'est la carie. Si on ne l'arrête pas, elle grandit et finit par faire très mal.

LE SECRET DU BROSSAGE : SE BROSSER LES DENTS, C'EST COMME PASSER UN COUP DE BALAI POUR CHASSER LA COUCHE DE BACTÉRIES AVANT QU'ELLES NE COMMENCENT À CREUSER !

