



Prendre soin de mes dents est important pour être en bonne santé.  
Etre en bonne santé aide à avoir de bons résultats en sport.  
La position de mes dents dans ma bouche est très importante.  
La position de mes dents change la position de mon dos et de mes pieds.  
La position de mon dos et de mes pieds est très importante pour avoir de bons résultats en sport.



<p>Je me brosse les dents 2 fois par jour. Le brossage du soir est très important.</p>	
<p>J'utilise un dentifrice avec du fluor.</p>	
<p>Je mange de tout.</p>	
<p>Je ne mange pas en dehors des repas. J'évite de manger beaucoup d'aliments sucrés.</p>	
<p>Je bois une boisson sucrée ou acide avec une paille. C'est mieux pour mes dents.</p>	
<p>J'évite les boissons sucrées ou acides. Je me rince la bouche avec de l'eau, après avoir bu une boisson sucrée ou acide.</p>	
<p>Je bois de l'eau tous les jours. C'est mieux pour ma santé et pour la santé de mes dents.</p>	
<p>Je vais voir le dentiste tous les ans. Il soigne les maladies de mes dents. Il me donne des conseils pour avoir une bouche en bonne santé. Il regarde la position de mes dents dans la bouche.</p>	