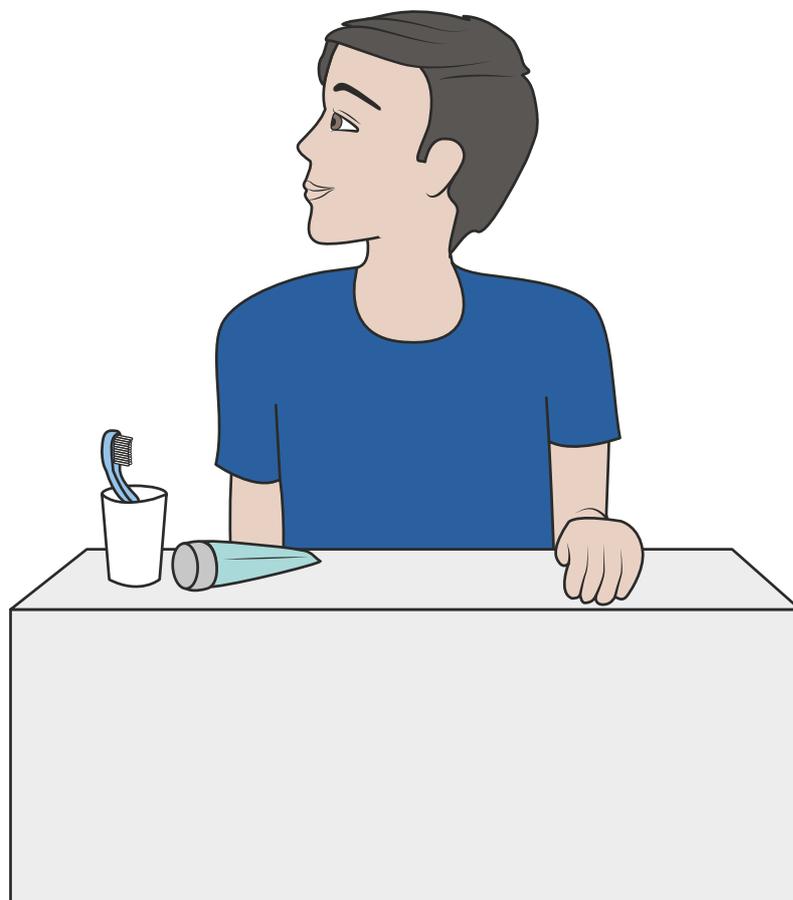
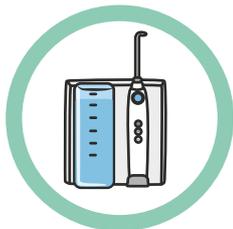
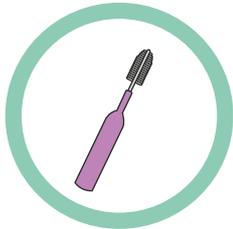


# Je prends soin de MES DENTS

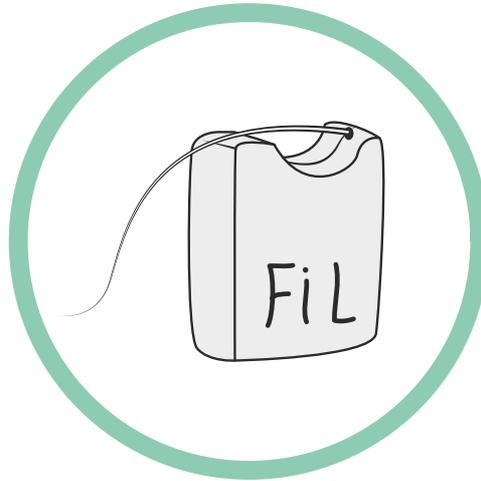


## Après le brossage

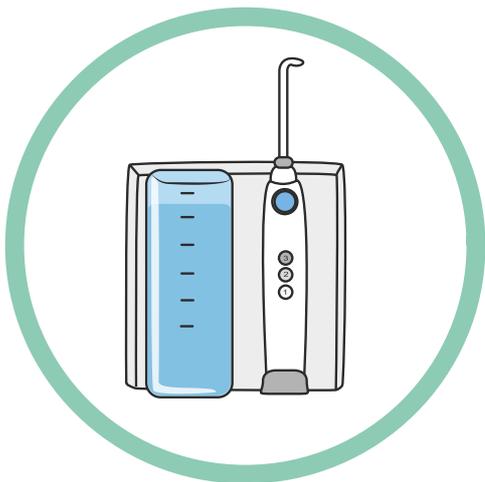


# Après le brossage, je peux finir de nettoyer mes dents avec :

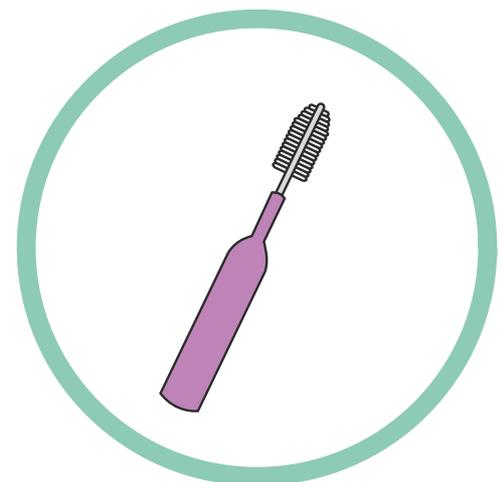
Du fil dentaire



Le jet



Une brosse à dents

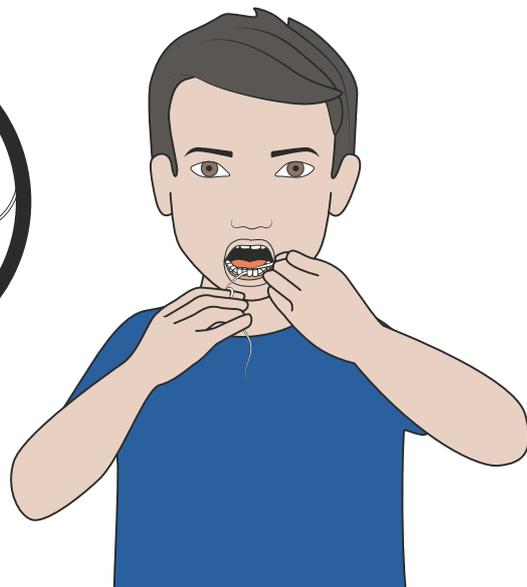
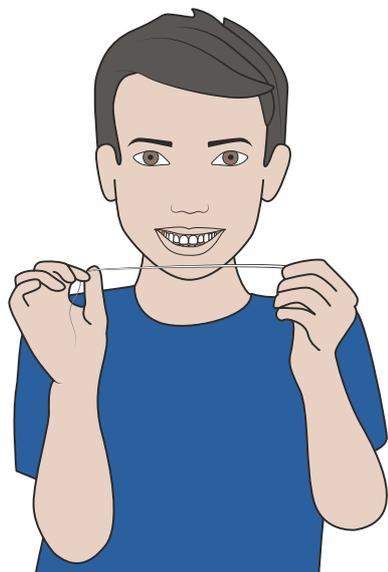


Un bain de bouche

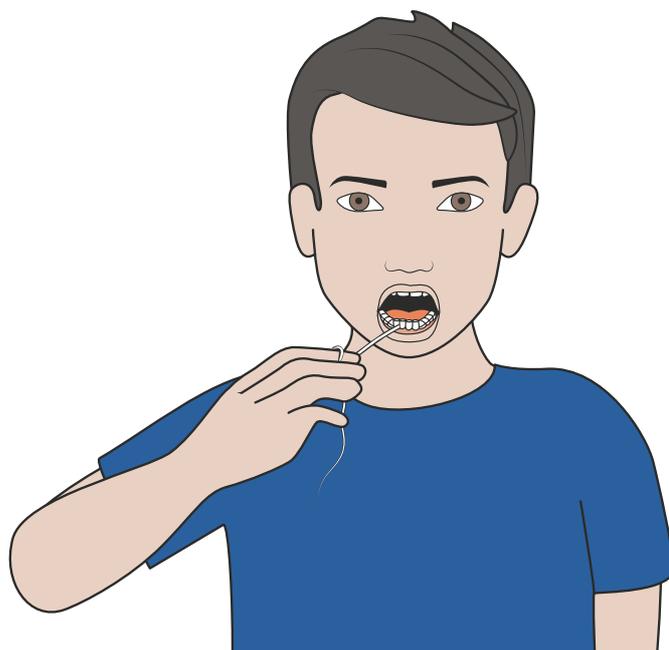


## Le fil dentaire

- Je prends le fil dentaire entre mes deux doigts
- Je glisse doucement le fil entre chaque dent  
Je ne force pas pour ne pas abîmer ma gencive

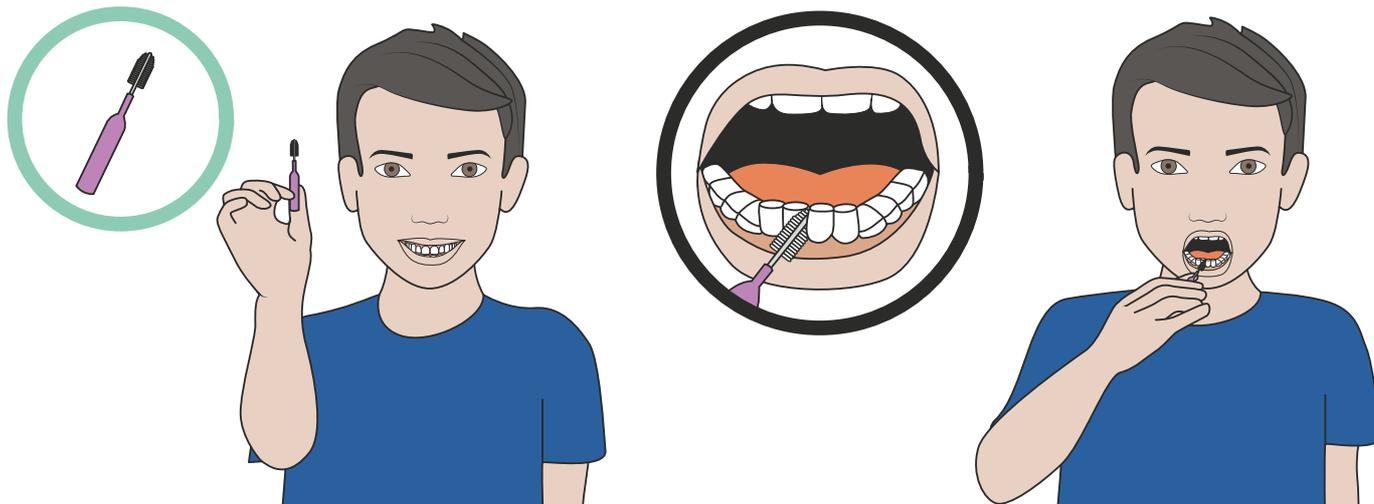


- Je tire sur le fil pour le sortir



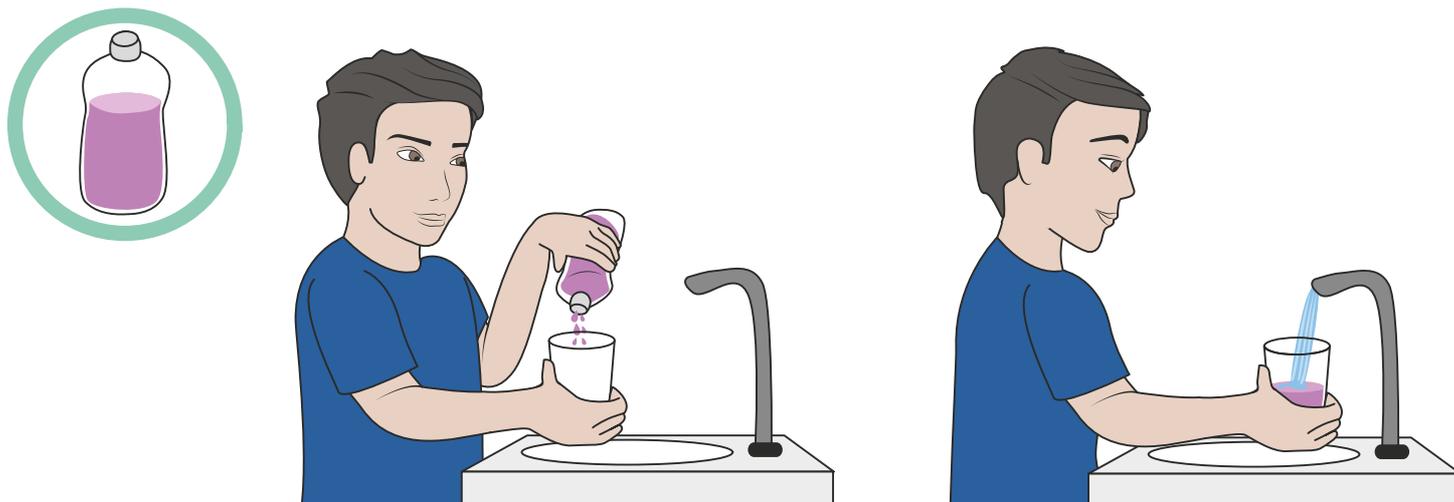
## La brosse à dents

- **Je glisse doucement la brosse à dents entre chaque dent**  
Je frotte doucement pour ne pas abîmer ma gencive



## Le bain de bouche

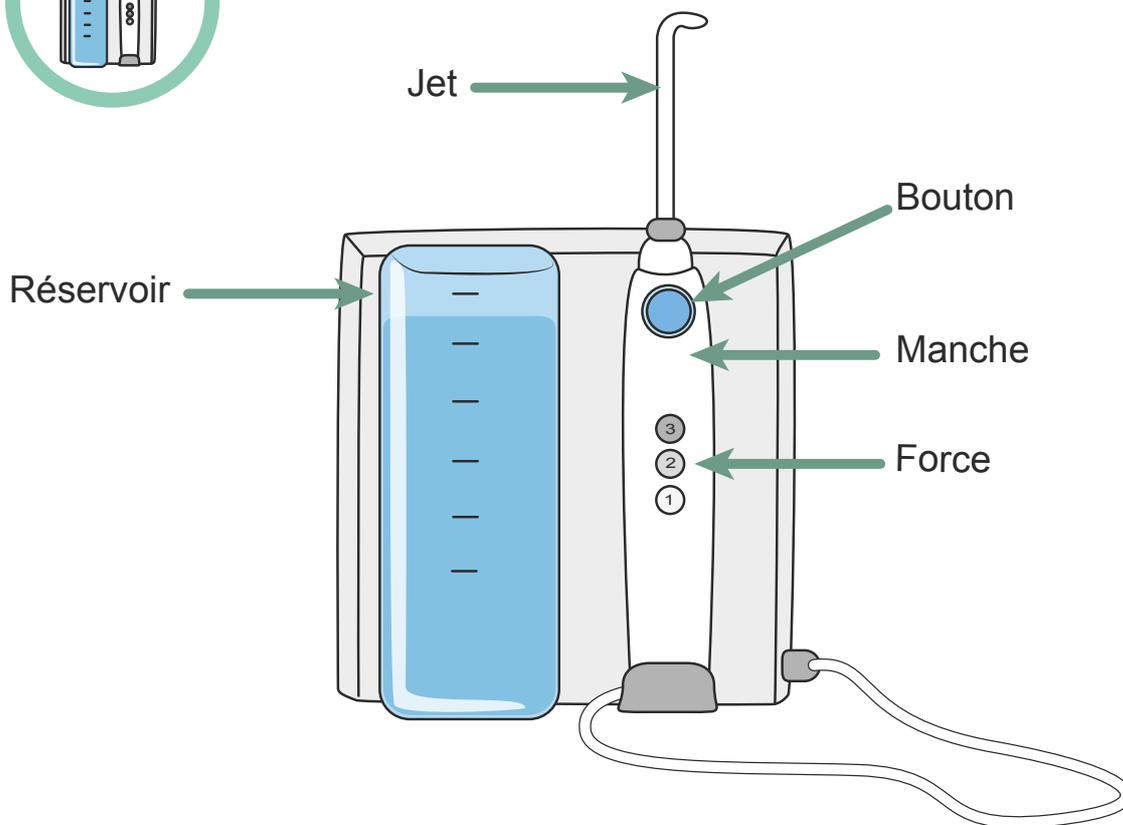
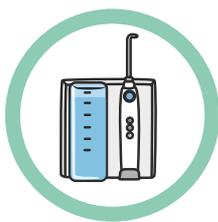
- **Je mets un peu de produit dans un verre et je mets un peu d'eau**



- **Je mets le produit dans ma bouche, je rince et je recrache**  
Je n'avale pas le produit



- J'utilise une machine qui envoie de l'eau



- Je mets de l'eau dans le réservoir  
Pas trop froide, pas trop chaude

- Je mets le jet sur le manche



- **La machine lance de l'eau**  
ça fait du bruit et ça chatouille !



- **Je garde la bouche ouverte**  
Je n'avale pas l'eau :  
elle coule dans le lavabo



Les restes d'aliments tombent  
dans le lavabo

- **J'éteins le bouton**



- **Je vide l'eau**



**Cette fiche a été réalisée en partenariat avec  
l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire**



**et créée grâce au soutien financier de nos partenaires**

**FONDATION HANDICAP**



## Où trouver les fiches SantéBD ?

- **Sur votre ordinateur :**

En allant sur internet : <http://www.santebd.org>



- **Sur votre tablette ou votre smartphone :**

En téléchargeant l'application SantéBD sur :



---

## Toutes les fiches SantéBD sont gratuites.

SantéBD est un projet de l'association CoActis Santé.  
[www.coactis-sante.fr](http://www.coactis-sante.fr) • [contact@coactis-sante.fr](mailto:contact@coactis-sante.fr)

Les fiches SantéBD sont réalisées en collaboration avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap. Les illustrations sont de Frédérique Mercier.

*Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier. Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites. ©CoActis Santé*

---

## La réalisation de cet outil est rendu possible grâce au soutien de :

FONDATION HANDICAP  
malakoff médéric

Fondation  
de  
France

MAIRIE DE PARIS

l'Assurance  
Maladie

CNSA  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie

Santé  
publique  
France



Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe. Plus d'informations sur le site [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)