

## LES BONS RÉFLEXES pour avoir de bonnes dents

**1** Je vais voir mon dentiste  
une fois par an,  
même si je n'ai pas mal.



**2** Je me brosse les dents matin  
et soir, après avoir mangé,  
pendant 2 minutes.  
J'utilise un dentifrice fluoré.

**3** J'utilise une brosse à dents  
adaptée à mon âge. Je la change  
au minimum tous les 3 mois.



**4** Je limite les aliments contenant  
du sucre. J'évite les grignotages  
entre les repas.

## LES RENDEZ-VOUS M'T dents

Ils sont offerts par l'Assurance Maladie  
pour tes 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 et 24 ans.

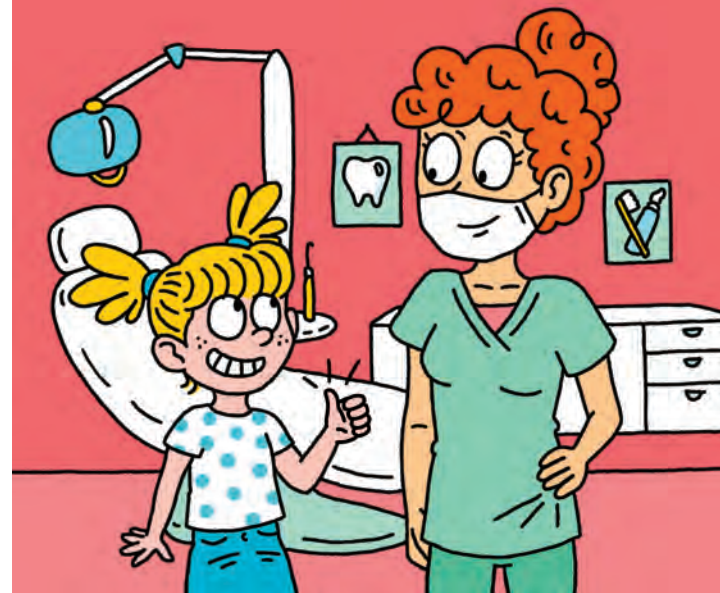
Sur [ameli.fr](https://ameli.fr), retrouve  
toutes les informations  
sur les rendez-vous



Si tes parents n'ont  
pas reçu par courrier  
ton invitation M'T dents,  
ou s'ils l'ont perdue,  
ils peuvent la retrouver  
sur leur compte ameli.



**UN RENDEZ-VOUS  
OFFERT CHEZ TON DENTISTE**  
pour garder de bonnes dents.



# LES RENDEZ-VOUS comment ça marche ?



**1** Pour tes 6 ans, tu reçois une invitation pour aller voir le dentiste.

**2** Tes parents prennent vite rendez-vous chez le dentiste.

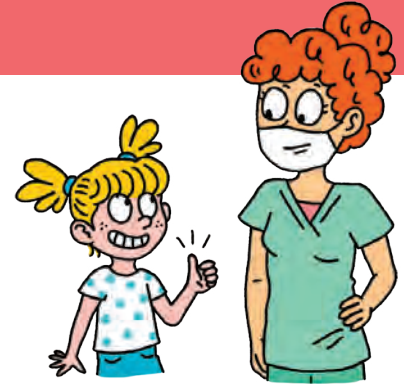


**3** Le dentiste regarde tes dents et t'explique comment en prendre soin.



**4**

Tu as de bonnes dents et tu sais comment les protéger.



## À savoir

Si des dents doivent être soignées, le dentiste te donnera un nouveau rendez-vous. Tes parents n'auront rien à payer si les soins sont faits dans les 10 mois suivant le rendez-vous M'T dents.