

EVALUE TON RISQUE DE CARIE !

Réponds aux questions

(1 seule réponse, entoure le chiffre correspondant à ta situation)

Additionne les chiffres entourés

Note le score, dans la case au bas de la page

Ton petit-déjeuner de ce matin ?

super rapide (comme toujours) : pain- choc., pain-sucré,...	6
rapide : pain-confiture, céréales	2
calme (avec mes parents) : pain-complet, fromage, oeufs	0

As-tu brossé tes dents ce matin ?

oui, minutieusement (comme chaque jour)	0
oui, assez vite (des fois j'oublie)	3
non, pas le temps ce matin (comme très souvent)	6

As-tu déjà pris aujourd'hui un goûter, une boisson ?

oui, barre-céréale, barre-choc, biscuits, thé-froid, coca	6
oui, sandwich, fruits, jus de fruits, eau	2
non, j'aime pas trop, j'en prends très rarement	0

Choisis-tu des produits (sympadent™) ?

non, j'aime pas les sucreries	0
oui, car ils sont sans sucres	2
non, je préfère les autres sucreries	6

Au contrôle dentaire,

je n'ai jamais de carie	0
j'ai eu 1 carie l'année passée	6
j'ai toujours des caries	10

MON SCORE = MON RISQUE ? tourne la page !

EVALUE TON RISQUE DE CARIE !

mon score est de :

entre 0 et 8, j'ai un risque de carie faible

entre 9 et 15, un risque moyen

16 et plus, un risque GRAND

☺ Risque de carie faible :

Bravo, continue comme ça,
tu vas certainement avoir un super sourire pour la vie,
parles-en à tes copains et copines qui semblent ne pas avoir
cette chance

☹ Risque de carie moyen ou GRAND : *Attention!*

! tes dents peuvent s'abîmer

! ton sourire peut devenir gênant, pour toi, tes copines, tes copains

! Stop !

tu peux réagir et surmonter ce problème,
ainsi tu garderas toute ta vie ton plus beau sourire

? Comment ?

- Evite les snacks et les sucreries entre les repas
- Brosse-toi les dents beaucoup plus souvent, plus longtemps
- Fais protéger tes dents pour toujours

le dentiste ou l'hygiéniste va peindre tes dents avec une laque qui durcit ;
c'est très vite fait et ça ne fait absolument pas mal !