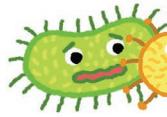


# Comment se brosser les dents ?



Si des morceaux de nourriture restent coincés entre tes dents, des microbes s'en nourrissent et **ils abîment tes dents.**



- 1 **Étale un peu de dentifrice** sur la brosse à dents.



- 2 Frotte les dents en allant du rose vers le blanc. Passe **plusieurs fois** sur chaque dent.



- 3 Frotte aussi **le dessus et l'intérieur des dents**, même si ce n'est pas facile !



- 4 Pour finir, **recrache le dentifrice et rince ta bouche** avec de l'eau.

Le brossage doit durer **environ deux minutes.**