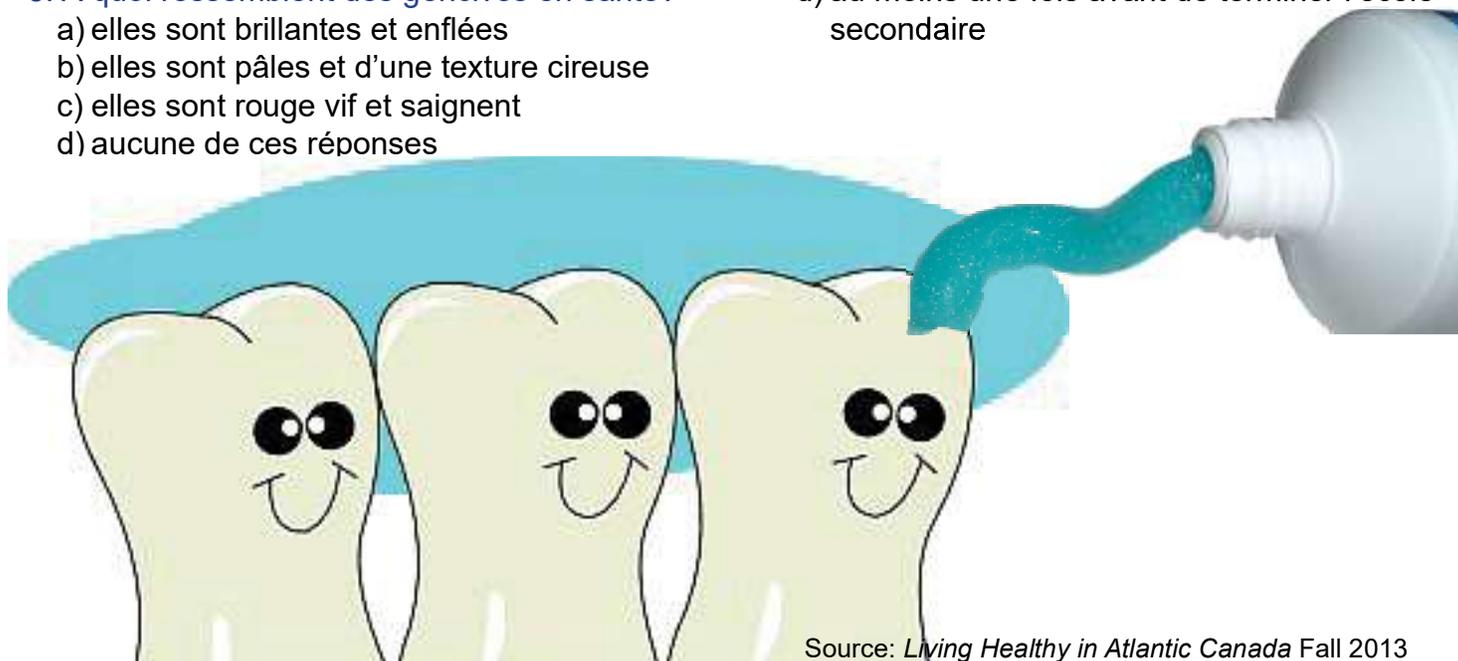


JEU-QUESTIONNAIRE DES BOUCHES INTELLIGENTES

1. Quand devrais-tu brosser tes dents?
 - a) une fois par semaine ou quand elles tournent au vert
 - b) après chaque repas ou au moins une fois par jour
 - c) deux fois par jour
 - d) quand tu sens comme du coton ouaté sur tes dents
2. Combien de temps après avoir mangé devrais-tu les brosser?
 - a) tout de suite après. Si possible, mange dans la salle de bains
 - b) pour être déjà près de l'évier.
 - c) quelques minutes après
 - d) environ une heure après
 - e) cela n'est pas important
3. Comment longtemps devrais-tu les brosser?
 - a) 20 secondes
 - b) 2 à 3 minutes
 - c) 1 minute pour brosser tes dents et 1 minute pour brosser ta langue
 - d) pour brosser ta langue
 - e) assez longtemps pour pouvoir chanter Ô Canada dans ta tête
4. Seuls les adultes doivent utiliser la soie dentaire. Vrai ou faux?
5. À quoi ressemblent des gencives en santé?
 - a) elles sont brillantes et enflées
 - b) elles sont pâles et d'une texture cireuse
 - c) elles sont rouge vif et saignent
 - d) aucune de ces réponses
6. Qu'est-ce que le calcul?
 - a) une partie du cours de math que beaucoup craignent
 - b) ce dont ton corps a besoin pour des os en santé
 - c) un autre mot pour désigner ce qui arrive quand la plaque
 - d) se durcit et devient du tartre sur
 - e) tes dents ou sous la ligne des gencives
 - f) quelque chose que les joueurs de guitare ont au bout des doigts
7. Pourquoi le caramel au beurre fondant est une mauvaise collation?
 - a) il colle aux dents
 - b) il contient plus de sucre que les autres bonbons
 - c) il peut laisser des taches sur tes dents
 - d) toutes les réponses sont bonnes
8. Il vaut mieux manger un dessert avec le souper que comme collation après l'école. Vrai ou faux?
9. À quelle fréquence dois-je remplacer ma brosse à dents?
 - a) chaque mois
 - b) chaque fois que le chien l'a mâchée
 - c) tous les deux ou trois mois
 - d) au moins une fois avant de terminer l'école secondaire



RÉPONSES AU JEU-QUESTIONNAIRE DES BOUCHES INTELLIGENTES

1. b) après chaque repas ou au moins une fois par jour. Il faut toujours les brosser avant d'aller se coucher.
2. c) environ une heure après. Il est mieux de ne pas te brosser les dents tout de suite! Ta bouche contient le plus d'acide au moment des repas (parce que le sucre et d'autres substances se mélangent avec les bactéries). Si tu brosses tes dents alors, tu vas répandre l'acide et tu peux endommager l'émail de tes dents. Une heure plus tard, il y aura moins d'acide dans ta bouche et ce sera le bon temps de les brosser sans danger.
3. b) 2 à 3 minutes. C'est le temps qu'il faut en général. Si tu es pressé et peux seulement les brosser 1 minute, cela devrait te donner le temps pour atteindre toutes les surfaces accessibles. Aussi, cela fait 1 minute d'exposition au fluorure dans la pâte dentifrice. Tu ne sais pas comment longtemps dure 1 minute? Utilise une minuterie.
4. faux. Pas du tout!. Dès que tes dents sont assez serrées (dès l'âge de 3 ans) tu devrais passer la soie dentaire au moins 1 fois par jour. Sans cela, au moins un tiers de la surface de tes dents n'est pas nettoyée.
5. d) aucune de ces réponses. Des gencives en santé ne saignent pas quand tu brosses tes dents ou que tu passes la soie dentaire. Elles ont un ton mat au lieu d'être brillantes et sont roses (peut-être rose foncé si ta peau est sombre). Il est important d'avoir des gencives en santé, car elles tiennent tes dents!
6. c) un autre mot pour désigner ce qui arrive quand la plaque se durcit et devient du tartre. Le tartre abrite plus de bactéries que la plaque. Il est pire pour tes dents et tes gencives. Se brosser les dents, passer la soie dentaire, bien manger et visiter le dentiste, tout cela peut aider à éviter le calcul dentaire.
7. a) il colle aux dents. Le caramel au beurre fondant se pose tout autour de tes dents et cause des problèmes. Aucun bonbon, même les bonbons gélifiés aux fruits, n'est un bon choix pour une collation. Mange au lieu des noix, des graines, du beurre d'arachide, du fromage, du yogourt nature ou du maïs soufflé.
8. vrai. C'est à cause de la manière dont le sucre endommage les dents. Le sucre mangé se mélange avec les bactéries dans ta bouche pour faire l'acide qui cause les cavités. Pendant le repas, la bouche produit plus de salive qui aide de deux façons : elle rince les particules de nourriture et dilue l'acide produisant les cavités.
9. c) tous les deux ou trois mois. Quand les poils de la brosse deviennent usés. Les vieilles brosses à dents ne nettoient pas bien et peuvent abriter des bactéries causant des cavités. Aussi, ne laisse personne utiliser ta brosse à dents. Ne laisse même pas les poils de ta brosse à dents toucher ceux d'une autre brosse à dents!