03 — JE PRENDS SOIN DE MES DENTS

LES PAROLES VALIDÉES

Mes dents m'aident à croquer,
À manger chaque journée.
Pour apprendre à les brosser,
Viens écouter et chanter !
Le matin, après mon petit-déjeuner,
Je prends ma brosse pour les nettoyer.
Et le soir, avant de me coucher,
Je retrouve les gestes que j'ai appris.
Une brosse à dents aux poils souples,
Un dentifrice adapté à mon âge.
Avec du fluor pour protéger mes dents,
Un adulte m'aide à bien le choisir.
Deux fois par jour, deux minutes,
Je brosse mes dents doucement.
En haut, en bas, sans faire la course,
Je prends soin de chaque dent.
Celles de devant, celles du fond,
Chacune a sa place dans ma chanson !
Je ne brosse pas seulement devant,
Les dents du fond comptent tout autant.
Du côté des joues, du côté de la langue,
Je passe la brosse sans appuyer fort.
Sur les surfaces qui servent à mâcher,
Je pense aussi à bien les nettoyer.
Un adulte m'accompagne et vérifie,
Je peux lui demander : « Montre-moi aussi ! »
Deux fois par jour, deux minutes,
Je brosse mes dents doucement.
En haut, en bas, sans faire la course,
Je prends soin de chaque dent.
Celles de devant, celles du fond,
Chacune a sa place dans ma chanson !
Quand j'ai terminé de brosser,
Je recrache le dentifrice.
Ma brosse à dents est à moi,
Je ne la prête pas !

Le matin et le soir,
Cela fait combien de fois par jour ?
Deux fois !
Et combien de temps
Pour chaque brossage ?
Deux minutes !
Faut-il aussi brosser
Les dents tout au fond ?
Oui !
Un personnage brosse très fort
Pour terminer plus vite.
Est-ce le bon geste ?
Non !
Il brosse doucement !
Il ne sait pas comment atteindre
Une dent du fond.
Que peut-il demander ?
« Peux-tu me montrer ? »
Deux fois par jour, deux minutes,
Je brosse mes dents doucement.
En haut, en bas, sans faire la course,
Je prends soin de chaque dent.
Celles de devant, celles du fond,
Chacune a sa place dans ma chanson !
Deux fois par jour, deux minutes,
Je brosse mes dents doucement.
En haut, en bas, sans faire la course,
Je prends soin de chaque dent.
Celles de devant, celles du fond,
Chacune a sa place dans ma chanson !
Le matin…
Et le soir…
J'apprends à prendre soin de mes dents !