



Marie Urbánková · Magda Garguláková



LES DENTS NE POUSSENT QUE DEUX FOIS



AAAAA

AAAAA

Marie Urbánková

LES

DENTS

NE POUSSENT QUE

DEUX FOIS

Magda Garguláková

Albatros

# LES DENTS?

Qu'est-ce qu'il y a d'intéressant avec les dents? Tu les vois certainement comme une corvée, puisqu'il faut tout le temps les laver - tous les jours, sans exception, même en vacances chez mamie! Pire encore, pour protéger tes dents, tes parents t'empêchent de manger trop de bonbons et de gâteaux, et vérifient sans cesse leur état. Il n'y a rien d'amusant là-dedans!

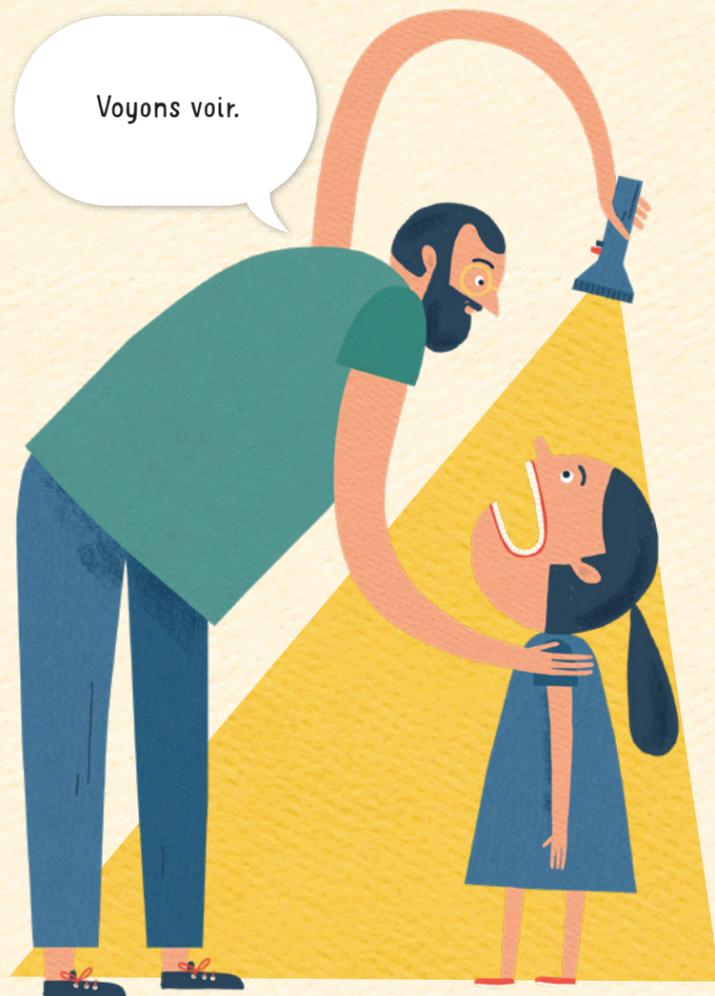


Non, ça n'est pas amusant, mais c'est nécessaire. Nos dents sont très précieuses. Contrairement aux crocodiles et aux requins, nous ne pouvons pas les remplacer dès qu'elles tombent. Au cours de notre vie, nous ne possédons que deux séries de dents : les dents de lait et les dents définitives. Si tu perds une dent définitive, elle ne sera JAMAIS remplacée! Nous devons donc prendre soin de nos dents pour les empêcher de tomber. La vie est longue : pour la croquer à pleines dents, mieux vaut en avoir!

**Alors, qu'en dis-tu? Remontons ensemble à la racine des dents! Elles réservent bien d'autres surprises que le brossage...**

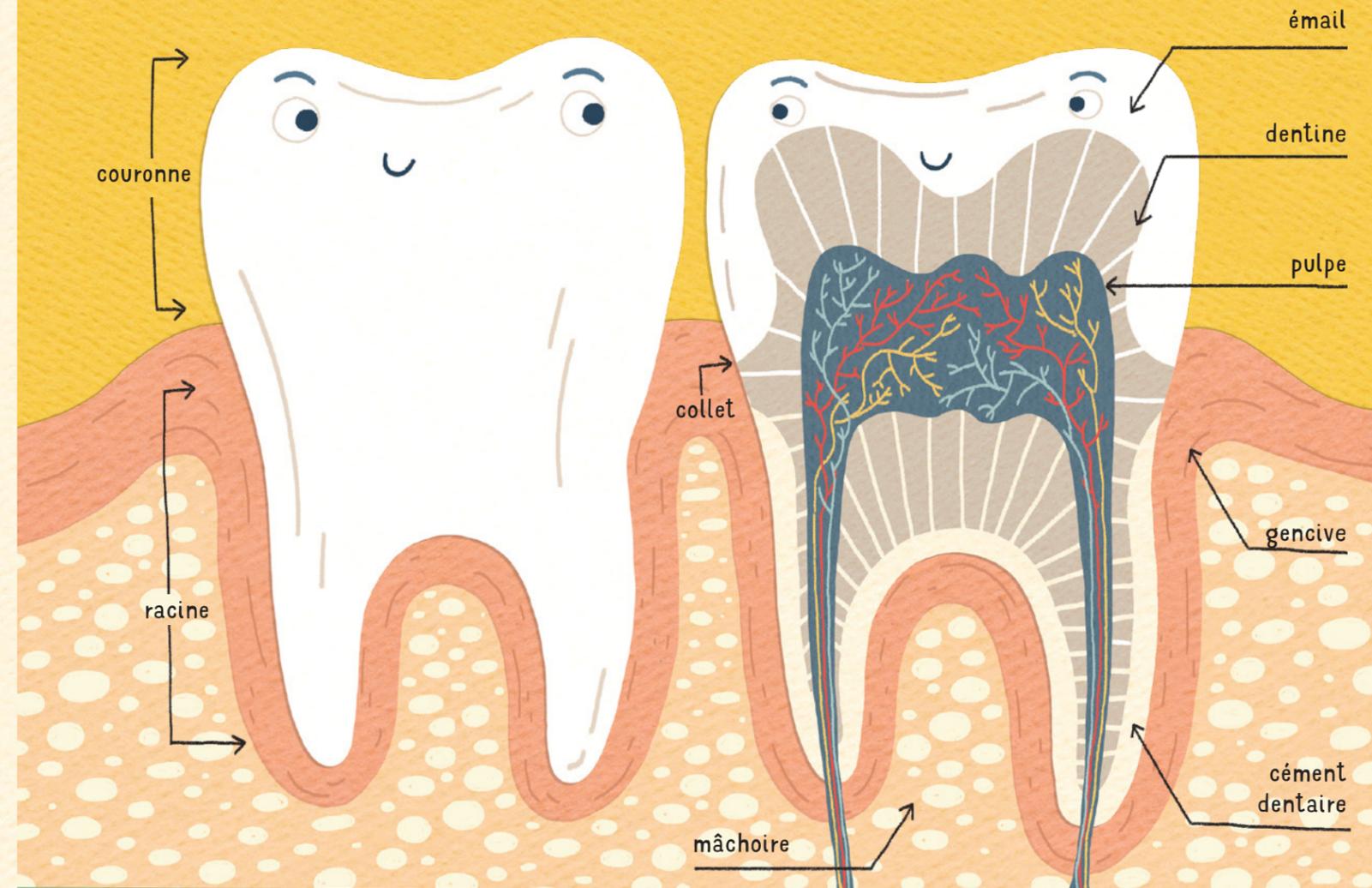


Voyons voir.



# COUCOU! JE SUIS UNE DENT

Je vis dans ta bouche, en compagnie d'autres dents - toute une famille, à vrai dire. Certaines d'entre nous vivent en haut, d'autres en bas. Nous sommes toutes dures et résistantes - comme tu le sais, puisque nous sommes dans ta bouche... Mais tu ne sais peut-être pas à quoi nous ressemblons à l'intérieur. Ce que tu vois dans ta bouche n'est qu'une petite partie de nous.



**COURONNE** - c'est la partie de la dent que tu vois en ouvrant la bouche, protégée par l'émail.

**RACINE** - la partie cachée d'une dent qui a une fonction cruciale - elle ancre la dent dans l'os, ce qui l'empêche de tomber.

**COLLET** - caché dans la gencive, il sépare la couronne du reste de la dent.

**ÉMAIL** - il couvre et protège la couronne. Très dur et extrêmement résistant, son épaisseur est comprise entre 1 mm et 3 mm. S'il est abîmé, il ne se renouvelle pas.

**DENTINE** - une substance jaunâtre, semblable à un os, qui compose la majeure partie de la dent.

**PULPE** - un tissu mou à l'intérieur de la dent qui abrite les nerfs et les vaisseaux sanguins. Ceux-ci nourrissent la dent et lui font ressentir la chaleur et le froid.

**CÉMENT DENTAIRE** - une fine couche qui recouvre la racine et permet de garder la dent en place.

**MÂCHOIRE** - l'os dans lequel la dent est ancrée grâce à sa racine. La partie inférieure est mobile et nous permet de mâcher.

**GENCIVE** - une membrane muqueuse autour de la dent.

# POURQUOI DEVONS-NOUS PRENDRE SOIN DE NOS DENTS?

Tu connais certainement la réponse. Mais par prudence, répétons ensemble toutes les raisons. Nous devons prendre soin de nos dents - même de nos dents de lait pour :



... éviter les maux de dents.



... éviter d'avoir mauvaise haleine.



... pouvoir manger tout ce qu'on veut; sans dents, nous ne pourrions manger que des aliments en purée.



... avoir un joli sourire; les dents gâtées ne sont pas belles à voir.



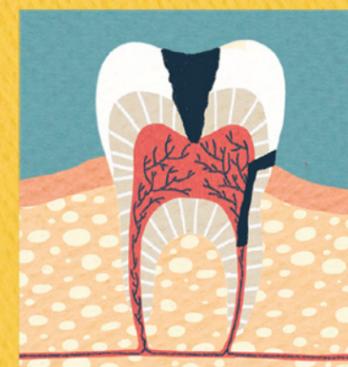
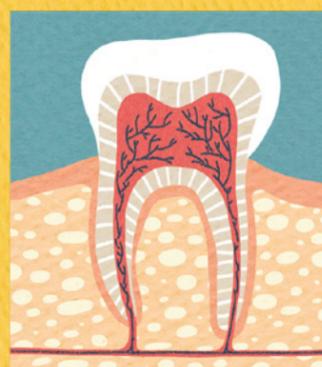
... ne pas avoir à aller tout le temps chez le dentiste; on a mieux à faire de notre temps.



... être compris quand on parle; si nos dents tombent, on risque de zozoter.



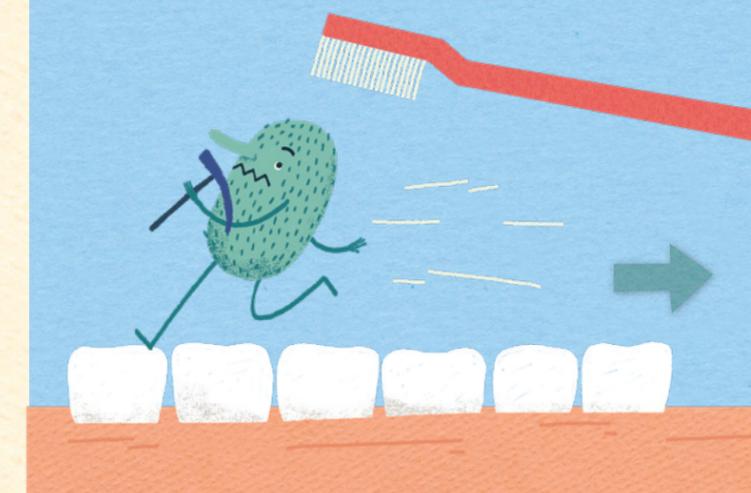
## LES CARIES



Si nous ne prenons pas soin de nos dents, nous aurons des caries. Une carie ne sort pas de nulle part : elle est causée par des bactéries qui vivent dans notre bouche. Ces bactéries adorent la plaque dentaire - une couche presque invisible qui se forme sur nos dents. Elles transforment

le sucre contenu dans nos aliments en acide, et cet acide attaque l'émail de nos dents, ce qui entraîne des caries. Si les conditions le lui permettent, la carie se développe et creuse dans la dent. Quand elle atteint la pulpe - où se trouvent les nerfs - la dent commence à nous faire mal.

Les caries sont sournoises. Comme elles sont invisibles, nous ne savons qu'elles existent qu'une fois que notre dent nous fait souffrir. Le meilleur moyen de les éviter est de les empêcher de se former - en nous brossant les dents correctement. **Comment ?**



# LE MATÉRIEL POUR PRENDRE SOIN DE NOS DENTS

Heureusement, il existe plein de choses pour nous aider à lutter contre les caries. Si tu les utilises régulièrement, les caries ne pourront pas attaquer tes dents.

## BROSSE À DENTS

C'est le seul outil qui élimine efficacement la plaque dentaire. Sa taille doit être adaptée à tes dents, et ses poils doivent être doux, denses et droits.

## BROSSE À DENTS COMPACTE

Elle nettoie chaque dent individuellement. Sa petite tête permet d'atteindre les coins difficiles d'accès. On ne met pas de dentifrice dessus.

## DENTIFRICE

Il apporte aux dents du fluor qui renforce l'émail et prévient les caries. Le dentifrice sent bon et donne bonne haleine.

## FIL DENTAIRE

Il nettoie entre les dents. Pour l'utiliser correctement, il faut de la pratique : les débutants peuvent utiliser du fil dentaire avec un distributeur.

## BROSSETTE INTERDENTAIRE

Elle nettoie les coins entre les dents que les brosses à dents normales n'arrivent pas à atteindre. On ne met pas d'eau ni de dentifrice dessus.

## BROSSE À DOIGT

Elle permet de brosser les petites dents de bébé et de lui masser les gencives.

# CHOISIR UNE BROSSE À DENTS

Il existe de très nombreux types de brosses à dents différents. En choisir une n'est pas évident. Laquelle est la meilleure : cette longue brosse ou celle avec une forme rigolote ? Petit secret : la meilleure brosse à dents est l'une des plus simples. **Alors, de laquelle s'agit-il, et pourquoi est-elle la meilleure ?**



## À éviter



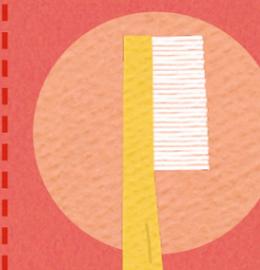
### TROP LARGE

Sa taille l'empêche d'accéder aux recoins importants. Elle peut aussi endommager les gencives.



### À POILS DE LONGUEURS DIFFÉRENTES

Les poils de longueurs inégales ne nettoient pas mieux. Les meilleurs poils sont droits.



### TROP DURE

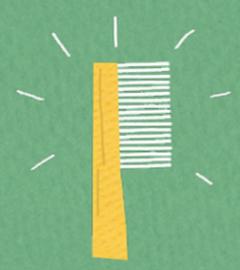
Une brosse dure n'élimine pas plus de plaque, et elle peut abîmer l'émail et les gencives.



### BROSSE ÉLECTRIQUE

Elle fait le travail pour toi. Mais il vaut mieux l'utiliser de temps en temps seulement, pour apprendre à te laver les dents avec une brosse normale.

## C'est la bonne !



Sa petite surface et ses poils doux, denses et droits atteignent tous les endroits importants. Plus les poils sont nombreux, mieux c'est.

## QUAND CHANGER TA BROSSE À DENTS ?

1x ☾☾☾

Tous les 3 mois



Après avoir eu un rhume ou la grippe

Quand elle ressemble à ça :



# COMMENT ARRACHER UNE DENT QUI BOUGE?

Si tu as déjà eu une dent qui bouge, tu connais l'excitation de ce moment. Certaines dents tombent facilement, et d'autres s'accrochent obstinément, même quand tu la tripotes avec ta langue... Voici quelques conseils.



Ne la touche qu'avec des mains parfaitement propres.



Les racines des dents de lait se résorbent progressivement, ce qui te permet de les arracher sans douleur quand elles ne tiennent presque plus.



Attends qu'elle tombe toute seule.



N'écoute surtout pas les histoires qui te disent d'attacher un bout de ficelle à ta dent et l'autre bout à la poignée d'une porte, et de la claquer ! Il ne faut pas faire ça !



Ni de l'attacher à une pierre, et de la laisser tomber : c'est beaucoup trop dangereux et cela te ferait très mal...



Fais-la tourner jusqu'à ce qu'elle tombe...



... ou demande à papa de l'arracher pour toi...



... ou à la dentiste.

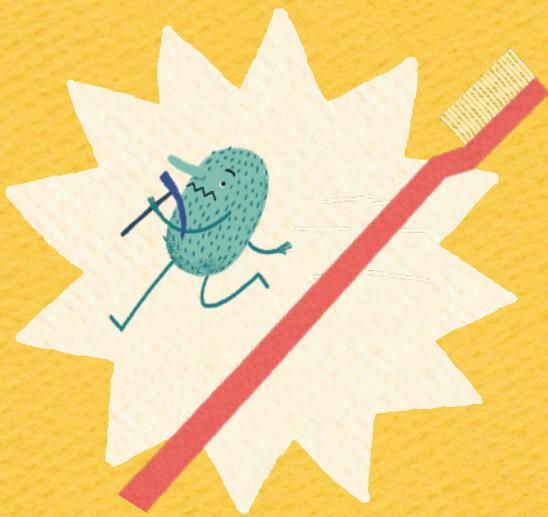
# SI NOUS AVIONS DES DENTS D'ANIMAUX

T'es-tu déjà demandé à quoi les humains ressembleraient avec des dents d'animaux? Celles d'un chameau ou d'un castor, par exemple. Jamais? Alors regarde ces images, tu vas bien rigoler! Elles sont aussi la preuve que chacun d'entre nous possède les dents dont il a besoin pour couper, mâcher, déchirer ou embrocher les aliments...



# LES DENTS ?

Quelle drôle d'idée pour un livre... Et pourtant, les dents recèlent d'incroyables secrets ! D'où viennent-elles, qu'y a-t-il à l'intérieur, pourquoi font-elles mal, et pourquoi poussent-elles seulement deux fois ? Découvre les réponses à ces questions, et apprends à prendre soin de tes dents le plus tôt possible pour éviter tout problème. Ce livre va t'apprendre plein de choses importantes sur les dents, tout en t'amusant. Sais-tu à quoi ressembleraient les humains avec des dents de chauve-souris ? Non ? Alors laisse-nous te montrer...



Bonjour,  
les dents !

**TOUTES LES  
RÉPONSES AUX  
QUESTIONS QUE TU  
N'AS JAMAIS PENSÉ  
À POSER SUR LES  
DENTS !**



ISBN 978-80-00-07311-8



9 788000 073118



13,90€

[www.albatroseditions.fr](http://www.albatroseditions.fr)

© Fait par B4U Publishing,  
membre d'Albatros Media Group, 2023.  
Écrit par : Magda Garguláková  
Illustré par : © Marie Urbánková, 2024  
Traduit par : Lyse Leroy  
Édition française : Anne-Laure Marsaleix

Imprimé en Chine en mai 2024 / Dépôt légal : octobre 2024  
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées  
à la jeunesse, octobre 2024.  
Tous droits réservés.  
La reproduction de tout contenu est strictement interdite  
sans l'autorisation écrite des titulaires des droits.