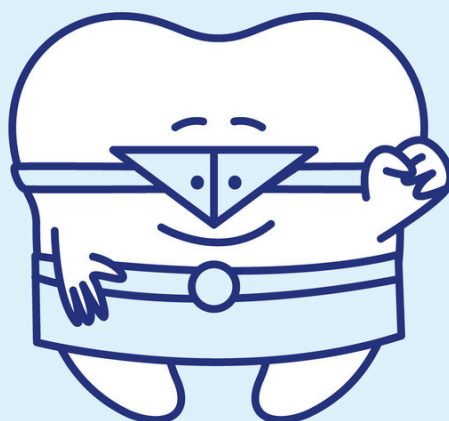


la box à dents

Devenir le super-héros de
ses dents, ça s'apprend !



Module

F

Rencontre ton mentor, le chirurgien-dentiste.

**FICHES D'ACTIVITÉS VIERGES
À IMPRIMER**

À la découverte du cabinet du dentiste



Place les étiquettes ci-dessous au bon endroit sur la photo :



Le fauteuil

Le miroir ou la sonde

Les gants

Le miroir ou la sonde

La lampe

Le dentiste

La charlotte

Le masque

Calendrier des consultations

Les dates à retrouver



Il est généralement conseillé d'aller au moins une fois par an chez le chirurgien-dentiste. En fonction du suivi et des soins qui peuvent être nécessaires, le chirurgien-dentiste peut demander à son patient de venir plus souvent... C'est le cas de Victor.

Victor va chez le dentiste le 11 janvier 2024. Sa dernière visite avait eu lieu 3 mois avant. Quelle était la date exacte ? **Mets une croix bleue sur le calendrier à cette date.**

Sa visite suivante aura lieu 6 mois et 5 jours après celle du 11 janvier 2024. **Calcule et mets une croix verte dans le calendrier sur la bonne date.**

Septembre

	L	M	M	J	V	S	D
35	30	31	1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30	1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10

Octobre

	L	M	M	J	V	S	D
39	27	28	29	30	1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31
44	1	2	3	4	5	6	7

Novembre

	L	M	M	J	V	S	D
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30	1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12

Décembre

	L	M	M	J	V	S	D
48	29	30	1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31	1	2
	3	4	5	6	7	8	9

Janvier

	L	M	M	J	V	S	D
52	27	28	29	30	31	1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31	1	2	3	4	5	6

Février

	L	M	M	J	V	S	D
5	31	1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20
8	21	22	23	24	25	26	27
9	28	1	2	3	4	5	6
10	7	8	9	10	11	12	13

Mars

	L	M	M	J	V	S	D
9	28	1	2	3	4	5	6
10	7	8	9	10	11	12	13
11	14	15	16	17	18	19	20
12	21	22	23	24	25	26	27
13	28	29	30	31	1	2	3
14	4	5	6	7	8	9	10

Avril

	L	M	M	J	V	S	D
13	28	29	30	31	1	2	3
14	4	5	6	7	8	9	10
15	11	12	13	14	15	16	17
16	18	19	20	21	22	23	24
17	25	26	27	28	29	30	1
18	2	3	4	5	6	7	8

Mai

	L	M	M	J	V	S	D
17	25	26	27	28	29	30	1
18	2	3	4	5	6	7	8
19	9	10	11	12	13	14	15
20	16	17	18	19	20	21	22
21	23	24	25	26	27	28	29
22	30	31	1	2	3	4	5

Juin

	L	M	M	J	V	S	D
22	30	31	1	2	3	4	5
23	6	7	8	9	10	11	12
24	13	14	15	16	17	18	19
25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10

Juillet

	L	M	M	J	V	S	D
26	27	28	29	30	1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31
31	1	2	3	4	5	6	7

Août

	L	M	M	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30	31	1	2	3	4
36	5	6	7	8	9	10	11

Des stress et déstresse au cabinet dentaire



Lorsque tu as peur de quelque chose, que ressens-tu dans ton corps ?

- | | |
|---|---|
| ☐ Mal de tête | ☐ Le corps qui se sent raide |
| ☐ Sensation de gorge serrée | ☐ Tremblements |
| ☐ Tension dans les muscles | ☐ Transpiration, les mains moites |
| ☐ Le cœur qui bat plus vite | ☐ Confusion dans la tête |
| ☐ Agitation, ne pas tenir en place | ☐ Mal à respirer |
| ☐ Malaise dans l'estomac | ☐ Des larmes qui montent |
| ☐ Les genoux qui tremblent | ☐ Un gros poids sur la poitrine... |

Que remarques-tu ?

.....

.....

.....



Mes conseils bien-être (chez le dentiste ou dans d'autres situations) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Le savais-tu ?

Essaie de respirer par le nez, la bouche ouverte... C'est difficile ? C'est exactement ce qu'il se passe lorsque le dentiste réalise des soins dans ta bouche.

Pour diminuer cette impression, tu peux t'entraîner plusieurs fois avant de voir le dentiste !