

Votre dentiste complice de votre santé

## COMMENT BROSSER LES DENTS DE VOS ENFANTS ?

### De 6 mois à 1 an

Les premières dents de votre enfant ont fait leur apparition dans sa bouche. C'est un événement... à vous d'en prendre soin !

Pour cela, c'est très simple, il suffit de passer 1 compresse humide sur sa/ses dents de préférence au moment du bain pour faire entrer l'hygiène bucco-dentaire dans les soins d'hygiène journaliers, ou de lui brosser sa/ses dents avec une brosse à dents adaptée à son âge.

Penser à nettoyer ou à rincer sa bouche après toute prise de médicaments type sirops ou granules



### De 1 à 3 ans : ce sont les parents qui réalisent le brossage

**Avant 2 ans** : un seul brossage, le soir

**Dès 2 ans** : 2 brossages par jour, un le matin et un le soir avant le coucher.

Votre enfant doit avoir sa propre brosse à dents, adaptée à son âge et à la taille de sa bouche. N'hésitez pas à la changer dès que les poils sont abîmés soit tous les 3 mois environ.

L'usage de dentifrice est plutôt recommandé à partir de 2 ans.

Un bon conseil, placez vous derrière votre enfant, calez sa tête contre votre poitrine et maintenez la légèrement en arrière, en plaçant votre main sous son menton. L'enfant sera bien calé, stable, rassuré et il ouvrira naturellement la bouche.

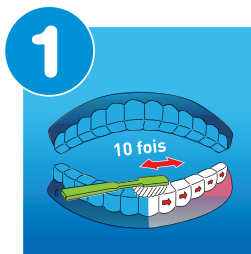
- Commencez par brosser les dents du bas, côté par côté, puis bossez les dents du haut (toujours côté par côté).
- Les poils de la brosse à dents, posés à cheval sur les dents font un mouvement de va-et-vient
- Ne pas mouiller la brosse à dents
- Utiliser un dentifrice adapté à son âge (250 à 600 ppm) en petite quantité.

### À partir de 4 ans : à lui de «jouer»

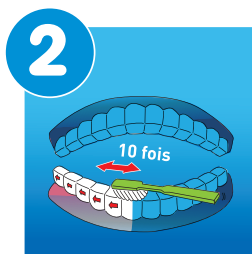
*Un brossage efficace c'est 2 fois par jour pendant 2 minutes*

### Avant 6 ans La méthode 1-2-3-4

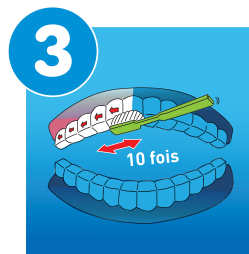
*« Toutes les dents nous brosserons jusqu'à la grosse dent du fond »*



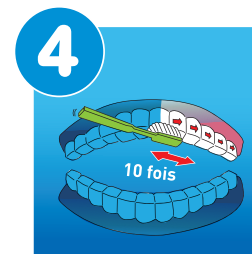
On commence par le bas à gauche, un seul côté à la fois...



Puis le côté droit cette fois, pour finir avec les dents du bas...



On passe en haut à droite, la brosse retournée cette fois...



Et on termine en haut à gauche

Méthode 1-2-3-4®

Votre dentiste complice de votre sourire

## COMMENT BROSSER LES DENTS DE VOS ENFANTS ?

De 4 à 6 ans, l'enfant commence à devenir autonome et apprend la méthode 1-2-3-4®. Sous le contrôle des parents, l'enfant réalise lui-même un brossage efficace :

- Il apprend à brosser toutes ses dents.
- Il tient sa brosse à dents bien en main.
- Il ne doit pas mouiller sa brosse à dents
- Il brosse séparément les dents du haut et du bas
- Les poils de sa brosse à dents sont à cheval sur ses dents et la brosse fait un mouvement de va-et-vient.
- Utiliser un dentifrice fluoré entre 500 ppm et 1000 ppm.

### À partir de 6 ans

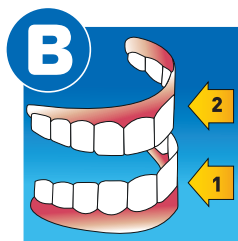
Cette méthode est applicable à tous, dès que l'enfant sait écrire.

L'enfant doit avoir suffisamment développé ses facultés psychomotrices pour pouvoir apprendre cette méthode. Il faudra le laisser faire tout seul, puis vérifier, avec lui, que le brossage est correctement réalisé. N'hésitez pas, si nécessaire, à compléter vous même son brossage.

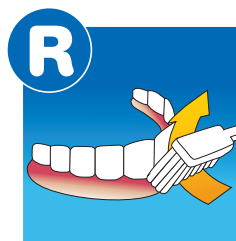
- Un brossage efficace c'est deux fois par jour pendant 2 minutes.
- Avec un dentifrice fluoré entre 1000 et 1500 ppm.

À partir de 6 ans

## La méthode B.R.O.S.



**B**rossez haut et bas séparément



**R**ouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc



**O**blique : on incline la brosse à 45° sur la gencive



**S**uivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus

Méthode BROS®

Le brossage du soir sera complété à tous les âges par le nettoyage des espaces interdentaires avec du fil dentaire.

Dès que 2 dents se touchent

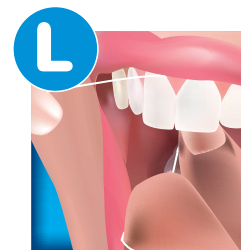
## La méthode F.I.L.



Prenez du **F**il dentaire entre vos deux mains.



**I**nsérez délicatement le fil dentaire entre 2 dents adjacentes et faites-le glisser le long de ces dents. Ne forcez pas, vous risqueriez d'abîmer la gencive.



**L**ibérez l'espace en retirant le fil et recommencez sur tous les espaces entre vos dents.

Méthode FIL®