

*Intéressez votre enfant au brossage de ses dents, en lui faisant mimer vos propres gestes*

*Après le brossage du soir, plus de sucreries, plus de sodas et plus de biberon de lait pour s'endormir*

## A quel âge et comment les enfants doivent-ils se brosser les dents ?

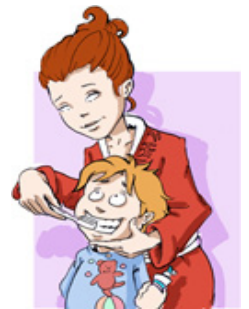
**Un bon brossage est un facteur déterminant pour préserver la santé des dents. Il permet d'éliminer la plaque dentaire et de lutter contre l'apparition des caries et des maladies des gencives.**

### Avant l'apparition des dents

Les parents peuvent passer de temps en temps une compresse humide sur les gencives du nourrisson pour le familiariser avec l'hygiène buccale.

### Dès la sortie des premières dents

Il faut guider les enfants et leur montrer comment se brosser les dents. Des petits mouvements circulaires doivent être réalisés sur toutes les faces des dents. Dans un premier temps, c'est à un adulte de brosser les dents de l'enfant.



#### - Mimer un adulte

Dès qu'il en est capable, l'enfant pourra brosser ses dents en mimant un adulte placé à côté de lui qui terminera ensuite le brossage pour qu'il soit parfait. Dès que l'enfant peut réaliser un brossage correct entièrement seul, l'aide de l'adulte pourra être supprimée.



Commencer par brosser le dessus des dents en réalisant des mouvements d'avant en arrière.

#### - Brossage du soir obligatoire

Il est recommandé de se brosser les dents le matin après le petit déjeuner et surtout le soir avant de se coucher. Ensuite, l'enfant ne doit pas s'endormir avec un biberon rempli d'autre chose que de l'eau, au risque de développer de nombreuses caries.



Brosser ensuite la face externe des dents en réalisant de petits mouvements circulaires.

#### - Une brosse à dent adaptée

Une toute petite tête de brosse à dents doit être utilisée pour accéder à tous les recoins. Eviter le dentifrice avant la maîtrise du rinçage.



Pour terminer, brosser la face des dents située du côté du palais et de la langue.

### A partir de 6 ans

C'est l'âge d'apparition des premières dents définitives. La technique de brossage ne change pas, mais il faut veiller à ce que l'enfant aille bien nettoyer aussi les dents du fond (premières molaires définitives) qui sont souvent mal brossées, du fait de leur difficulté d'accès, et qui présentent un risque accru de carie dans les mois qui suivent leur éruption.

#### Nos Conseils

- Même si elles ne restent pas dans la bouche toute la vie, les dents de lait doivent être brossées minutieusement afin d'éviter l'apparition de caries. En effet, les caries des dents de lait peuvent atteindre et endommager les germes des dents définitives situées juste en dessous.
- La combinaison d'un bon brossage et d'une alimentation saine permettra aux enfants de garder de belles dents et d'éviter ainsi de longs traitements au Cabinet dentaire.