

Votre dentiste complice de votre sourire

## A CHAQUE ÂGE SON BROSSAGE

### ● Lorsque mon bébé fait sa première dent : quels sont les gestes d'hygiène-bucco-dentaire adaptés ?

- Avant les premières dents, vous pouvez passer une compresse imbibée d'eau ou de sérum physiologique. Seule une surveillance de l'alimentation et des précautions pour éviter l'entrée de bactéries dans la bouche sont nécessaires.
- Dès les premières dents, vous devez brosser les dents de votre enfant. Il n'est pas trop tôt pour prendre de bonnes habitudes car la plaque bactérienne se développe dès l'apparition des premières dents. Pour réaliser le brossage les parents se placent derrière l'enfant en maintenant l'enfant dans leurs bras.

Le dosage en fluor de votre dentifrice varie en fonction de l'âge :

- Dès les premières dents de l'enfant jusqu'à 2 ans, le brossage des dents est réalisé une fois par jour par ses parents avec de l'eau.
- A partir de 2 ans, le brossage est effectué 2 fois par jour avec un dentifrice fluoré entre 250 ppm et 600 ppm lorsque l'enfant sait recracher.
- A partir de 3 ans, le brossage est effectué 2 fois par jour avec un dentifrice fluoré entre 500 ppm et 1000 ppm lorsque l'enfant sait recracher, pendant 2 minutes.
- Enfin après 6 ans, on se brosse les dents 2 fois par jour avec un dentifrice fluoré entre 1000 et 1500 ppm, pendant 2 minutes.

La gamme de dentifrices proposée sur le marché est très vaste : n'hésitez pas à demander conseil à votre chirurgien-dentiste.

### ● Quelle technique de brossage quand mon enfant a toutes ses dents de lait ?

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 :

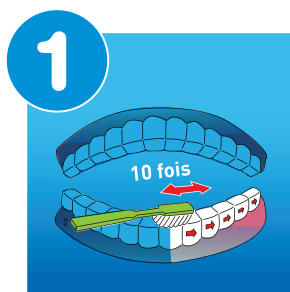
- Il apprend à brosser toutes ses dents.
- Il tient sa brosse bien en main.
- Il ne doit pas mouiller sa brosse à dent
- Il brosse séparément les dents du haut et du bas
- Les poils de sa brosse sont à cheval sur ses dents et la brosse fait un mouvement de va-et-vient.

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

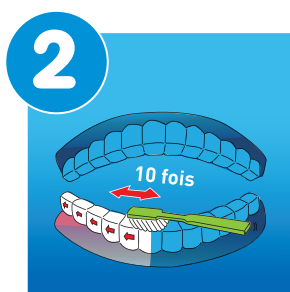
Avant 6 ans

## La méthode 1-2-3-4

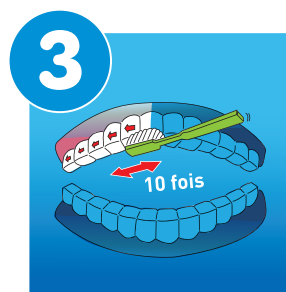
« Toutes les dents nous brosserons jusqu'à la grosse dent du fond »



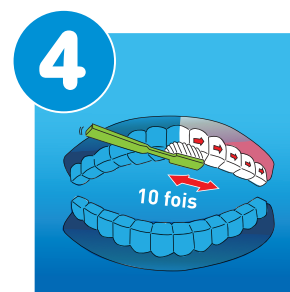
On commence par le bas à gauche, un seul côté à la fois...



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®

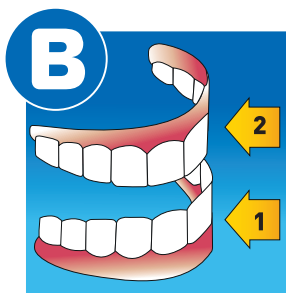
## A CHAQUE ÂGE SON BROSSAGE

### Et quand mon enfant a toutes ses dents définitives ?

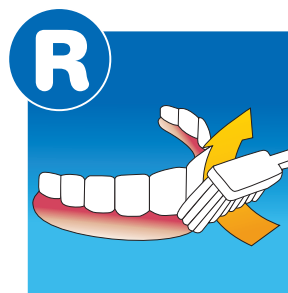
La méthode BROS® est idéale à partir de 6 ans, même si l'enfant n'a pas encore toutes ses dents définitives et c'est une méthode à conserver pour toute la vie.

À partir de 6 ans

## La méthode B.R.O.S.



**B**rossiez 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®

### Quel type de brosse à dents dois-je utiliser ?

Pour un brossage efficace, il faut changer sa brosse à dents au minimum tous les 3 mois et utiliser une brosse à dents souple. L'UFSBD préconise l'utilisation d'une brosse à dents à petite tête, pour pouvoir atteindre les endroits difficiles d'accès.

Vous pouvez tout aussi bien utiliser une brosse à dent électrique, à condition de bien faire le même trajet sur chaque face de chaque dent.