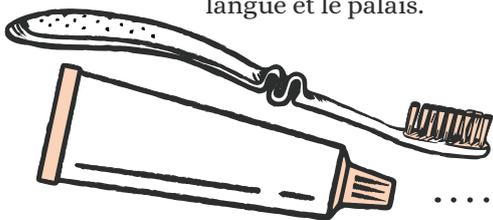


BROSSAGE DES DENTS

Brossage des dents et santé dentaire des enfants: un guide rapide

- 1 COMMENCEZ TÔT:** commencez à nettoyer les gencives de votre bébé avec un chiffon doux ou une brosse à dents pour bébé avant même l'apparition des dents. Cela établit une routine de soins bucco-dentaires saine dès le début.
- 2 PREMIÈRES DENTS:** Dès l'éruption de la première dent, généralement vers 6 mois, commencez à utiliser une petite couche de dentifrice au fluor sur une brosse à dents à poils souples.
- 3 FRÉQUENCE:** Brossez les dents de votre enfant deux fois par jour, le matin et avant le coucher, pour éliminer la plaque dentaire et prévenir les caries. Ne donnez pas de boisson lactée après avoir brossé ses dents.
- 4 SURVEILLANCE:** Les enfants de moins de 6 ans doivent être surveillés pendant le brossage pour s'assurer qu'ils utilisent la bonne quantité de dentifrice et ne l'avalent pas.
- 5 DENTIFRICE AU FLUOR:** Une fois que votre enfant peut cracher (vers l'âge de 2 ou 3 ans), utilisez une quantité de dentifrice au fluor de la taille d'un pois. Le fluor aide à renforcer l'émail et à prévenir la carie.
- 6 TECHNIQUE DE BROSSAGE:** Orientez la brosse vers la gencive en effectuant de légers mouvements circulaires sur toutes les surfaces dentaires. N'oubliez pas la langue et le palais.
- 7 REMPLACEMENT DES BROSSES À DENTS:** Remplacez les brosses à dents tous les 3 à 4 mois ou plus tôt si les poils sont effilochés.
- 8 UTILISATION DE LA SOIE DENTAIRE:** Commencez à utiliser la soie dentaire lorsque les dents commencent à se toucher, généralement vers l'âge de 2 ou 3 ans. La soie dentaire élimine les particules de nourriture entre les dents.
- 9 EXAMENS DENTAIRES RÉGULIERS:** Planifiez la première visite chez le dentiste aux alentours du premier anniversaire de votre enfant. Des contrôles réguliers permettent de détecter les problèmes plus tôt.
- 10 L'ALIMENTATION COMPTE VRAIMENT:** Limitez les collations et les boissons sucrées, car elles peuvent entraîner des caries dentaires. Encouragez l'eau et choisissez des collations saines.
- 11 SUCER LA TÉTINE ET LE POUCE:** Découragez l'utilisation prolongée de la tétine et la succion du pouce au-delà d'un certain âge pour éviter les problèmes dentaires.
- 12 MONTRER L'EXEMPLE:** Montrez de l'enthousiasme pour l'hygiène bucco-dentaire. Brossez et passez la soie dentaire ensemble pour en faire une routine familiale amusante.



N'OUBLIEZ pas que l'acquisition de bonnes habitudes en matière de soins bucco-dentaires dès le plus jeune âge constitue la base de la santé dentaire de votre enfant tout au long de sa vie.

POUR PLUS D'INFORMATIONS:

 happybabycommunity.org.uk
Telephone: 07394 609388



**HAPPY BABY
COMMUNITY**