

CONSEILS POUR LES PARENTS SUR LE BROSSAGE DES DENTS



La meilleure position pour vous et votre bébé

Il est plus facile et plus confortable de brosser les dents de votre bébé s'il est couché. Cette position vous permettra de mieux voir ce que vous faites et de faire un meilleur travail.

Voici quelques suggestions

- Tenez votre bébé dans vos bras comme si vous le nourrissiez.
- Couchez le bébé sur la table à langer (toujours surveillé par un adulte).
- Couchez le bébé sur un divan ou un lit, sa tête reposant sur vos genoux.
- Couchez le tout - petit sur le plancher, sa tête reposant sur un coussin placé entre vos jambes.
- Asseyez-vous sur une chaise en face d'un autre adulte, avec les genoux qui se touchent :
 - le bébé est couché sur les jambes des adultes, sa tête reposant sur les genoux de la personne qui lui brosse les dents;
 - l'autre adulte tient délicatement les jambes et les bras du bébé.



Il est plus facile de brosser les dents du bébé lorsque sa tête repose sur vos genoux.



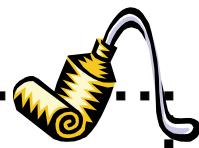
Comment brosser les dents de votre enfant

- Utilisez une brosse à dents pour enfants, à soies douces.
- Brossez les dents en faisant de petits mouvements circulaires, en commençant par l'endroit où les dents touchent les gencives.
- Brossez :
 - le côté de la dent qui touche la joue et celui qui touche la langue;
 - les surfaces plates utilisées pour mâcher;
 - de même que les gencives et la langue!
- Si les gencives saignent, il faut les brosser davantage pour qu'elles restent saines.

Aidez votre enfant à acquérir de bonnes habitudes de brossage des dents

Les enfants :

- voudront brosser leurs dents s'ils vous voient brosser les vôtres – c'est formidable!
- auront besoin de votre aide pour terminer le brossage de leurs dents jusqu'à ce qu'ils atteignent l'âge de huit ans et qu'ils puissent y parvenir convenablement seuls;
- seront motivés à prendre plus de temps pour brosser leurs dents à l'aide d'appareils tels qu'un minuteur;
- aimeront bien recevoir une petite récompense quand ils auront rempli leur propre fiche de brossage des dents (voir au verso). C'est une bonne façon d'encourager l'adoption de bonnes habitudes de brossage des dents!



Pâte dentifrice

- De 0 à 3 ans : demandez à votre dentiste si votre enfant risque d'avoir des caries dentaires.*
Si l'enfant est à risque, utilisez une quantité de pâte dentifrice au fluor de la grosseur d'un grain de riz.
- De 3 à 6 ans: utilisez une quantité de pâte dentifrice au fluor de la grosseur d'un pois.



Photographie provenant du site : http://www.cda-adc.ca/files/position_statements/Fluorides-English-2010-06-08.pdf

Attention:

- apprenez à votre enfant à cracher le dentifrice après s'être lavé les dents. Lorsqu'on avale de la pâte dentifrice au fluor, cela peut faire apparaître des taches permanentes sur les dents en formation;
- rangez toujours la pâte dentifrice hors de la portée des jeunes enfants, afin qu'ils ne la mangent pas.

*Certains facteurs de risque : habiter dans un endroit où l'eau n'est pas traitée au fluor, les dents de l'enfant ont des défauts de surfaces ou des taches blanches, l'enfant mange régulièrement des sucreries entre les repas, les proches de l'enfant ont des caries...



Utilisez la règle « 2 fois 2 »

- Brossez les dents pendant deux minutes.
- Brossez-les deux fois par jour, surtout avant le coucher.

Fiche de brossage des dents

Place un autocollant, une étoile ou un X sur le



quand tu te brosse les dents le matin et sur la



quand tu les broses le soir.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche



N'oubliez pas...

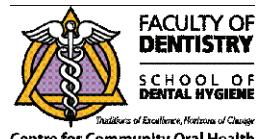
Soulevez la lèvre...



- une fois pas mois, pour voir s'il y a des taches blanches ou brunes sur les dents de votre bébé;
- examinez attentivement le rebord marginal de la gencive au-dessus des dents de devant de la mâchoire supérieure.



Le premier rendez-vous de votre enfant chez le dentiste devrait avoir lieu avant son premier anniversaire de naissance.



Bertone, Wener & Yakiwchuk
Septembre 2011