



## CONSEILS POUR LES PARENTS SUR LE BROSSAGE DES DENTS

### *La meilleure position pour vous-même et pour 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 doucement les jambes et les bras du bébé.



*Il est plus facile de brosser les dents de votre 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 avec de petits mouvements circulaires en commençant à 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;
  - les gencives et la langue!
- Si les gencives saignent, elles doivent être bossées davantage pour être en santé.

### *Aidez votre enfant à acquérir de bonnes habitudes de brossage de dents*

#### *Les enfants:*

- voudront brosser leurs dents lorsqu'ils vous voient brosser vos propres dents - c'est magnifique!
- auront besoin de votre aide pour terminer le brossage de leurs dents jusqu'à ce qu'ils atteignent l'âge de huit ans environ et qu'ils puissent bien réussir seuls;
- seront motivés à prendre plus de temps pour brosser leurs dents à l'aide d'appareils tels qu'un sablier;
- aimeront bien recevoir une petite récompense quand ils auront complété leur propre fiche de brossage des dents (voir au verso). C'est une bonne façon d'encourager l'adoption de bonnes habitudes de brossage.



## Pâte dentifrice

- Avant l'âge d'un an : brossez avec de l'eau seulement.
- D'un an à deux ans : n'utilisez qu'une très mince couche de pâte dentifrice au fluor.
- De trois à cinq ans : utilisez une quantité de pâte dentifrice au fluor égale à la moitié de la grosseur d'un pois.
- Six ans et plus : utilisez une quantité de pâte dentifrice au fluor égale à la grosseur d'un pois.



### Attention!

- Apprenez à vos enfants à toujours cracher la pâte dentifrice après avoir brossé leurs dents. Lorsqu'on avale la pâte dentifrice au fluor, cela peut faire paraître 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.



### 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

Placez un autocollant, une étoile ou un X sur le



quand vous brossez vos dents le matin et sur les



quand vous les brossez 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.**