



Le Brossage des dents et l'Hygiène orale

Quand commence-t-on à se brosser les dents ?

Le nettoyage des dents commence dès l'apparition de la 1^{ère} dent, autour de 6 mois en moyenne. Il doit être réalisé ou au moins terminé par un adulte jusqu'à 7 ans, puis supervisé et contrôlé ensuite.



De la 1^{ère} dent à 18 mois : Nettoyage des dents 1 fois par jour avec une trace de dentifrice à **1000ppm** de fluor (souvent appelé 2/6 ans ou 0/6 ans dans le commerce) avec une petite brosse à dents pour les bébés (disponible en pharmacie). Pour les plus petits, avant le début de l'éruption pour les habituer, vous pouvez commencer par nettoyer les gencives avec une compresse humide ou un petit doigtier en silicone.



De 18 mois à 3 ans : Brossage des dents 2 fois par jour avec un petit pois de dentifrice à **1000 ppm** de fluor avec une brosse à dent souple enfants. A partir de l'arrivée des molaires, cette brosse peut-être à votre convenance manuelle ou électrique sur batterie.

De 3 ans à l'arrivée de la 1^{ère} dent permanente : Brossage des dents 2 à 3 fois par jour avec un petit pois de dentifrice à **1000ppm** de fluor avec une brosse à dents souple enfant. *N'hésitez pas à passer le fil dentaire après le brossage du soir.*



A partir de la 1^{ère} dent permanente : Brossage des dents 2 à 3 fois par jour avec un petit pois de dentifrice à **1450ppm** de fluor (souvent appelé Junior 6/12 ans) avec une brosse à dents souple de petite taille. *N'hésitez pas à passer le fil dentaire après le brossage du soir.*

A quoi sert le brossage ?



La **plaque dentaire**, fine pellicule composée de bactéries et de résidus alimentaires, est nocive pour les dents et les gencives. Elle est responsable de la formation des caries et de l'inflammation de la gencive, appelée gingivite.

Elle apparaît même sans repas, d'où la nécessité de brosser au moins le matin et le soir, même sans petit-déjeuner le matin.

La plaque dentaire « colle » fortement aux dents et il faut donc bien insister pour la retirer.

Quel matériel choisir ? Manuelle ou électrique ?

- La brosse à dents doit avoir des **poils souples et une petite tête**, pas plus grande que la longueur entre les incisives du bas. Même pour les plus grands et les adultes ! Attention, les brosses à dents du commerce sont souvent trop grandes dans les gammes appelées junior et adultes.
- Elle doit être changée dès que les poils commencent à s'abîmer et **au maximum au bout de 3 mois**. Une brosse à dents par saison ☺
- On ne prête pas sa brosse à dents !

Pour les petits, il est bien de les initier au brossage manuel : ils n'auront pas toujours accès à autre chose. Mais le principal est que les dents soient bien brossées. Si cela est plus facile pour votre enfant et vous, à partir de 3 ans, les brosses à dents électriques telles que Oral B Kids, Philips Sonicare Enfants, Néokids de chez Neopulse sont très efficaces, plus ludiques et parfois plus pratiques ! Pour les moins de 3 ans, la brosse Neobaby de Neopulse est également très bien, Mais la brosse électrique ne brosse pas toute seule ! Il faut tout de même passer individuellement sur toutes les faces des dents. La différence entre une électrique et une manuelle est la même qu'entre un aspirateur et un balai : plus facile de faire briller uniquement si on passe bien dans tous les coins !





Le dentifrice doit être fluoré, car seul le fluor appliqué directement sur l'émail des dents peut créer une sorte de bouclier protecteur contre les attaques acides alimentaires et bactériennes. La dose de fluor doit être adaptée à l'âge de l'enfant (voir 1^{er} paragraphe) car les petits avalent le dentifrice et ne le crachent pas.

Il faut dès que possible apprendre à votre enfant à cracher, mais le rinçage n'est pas obligatoire.

Quelles sont les méthodes de brossage ?

L'enfant ne se brosse pas les dents de la même façon selon son âge. Mais une chose ne varie pas : *on brosse les dents la bouche ouverte, haut et bas séparément.*

Le brossage des dents doit durer **2 minutes au minimum**. Cela est bien sûr valable une fois que les dents ont toutes poussé! Vous pouvez utiliser un sablier, un minuteur, la durée d'une chanson, une application telle que Pokemon smile etc. Ces 2 minutes, si elles ne sont pas mesurées, paraissent longues pour un enfant. Il est important pour que le brossage se passe le mieux possible de rendre l'instant ludique: vous pouvez même créer une petite chanson pour ce moment! N'hésitez pas aussi à vous broser les dents en même temps que lui : l'enfant aime reproduire ce que fait ses parents. Plus le rituel est instauré tôt, plus ce sera facile. Ne lâchez rien même si avec certains cela peut paraître compliqué!

Les molaires et prémolaires comportent 3 faces, qui doivent toutes être brossées : la face du dessus, plane, qui sert à écraser les aliments ; la face extérieure vers la joue ; la face intérieure vers la langue.

Les incisives et les canines comportent 2 faces à brosser : la face extérieure vers la joue et intérieure vers la langue.

De 0 à 6 ans, avec uniquement des dents de lait :

On brosse le haut et le bas séparément, **aidé d'un adulte**, côté par côté, en comptant **jusqu'à 10 sur chaque face**.

Pour les faces extérieures et intérieures, aidez-le à réaliser de **petits cercles qui passent de la gencive à la dent**, en insistant bien à la limite entre les dents et les gencives, où la plaque s'accumule facilement.

Dès que votre enfant possède ses 20 dents temporaires, le brossage doit avoir atteint les 2 minutes. Il est bien sûr plus court tant que les dents ne sont pas toutes sorties.

A partir de l'arrivée des dents définitives :

Pour les secteurs avec encore des dents de lait, la méthode est la même.

Au niveau des dents définitives,, vous pouvez guider votre enfant pour qu'il nettoie les faces externes et internes de ses dents **de la gencive vers la dent (du rose vers le blanc)**.



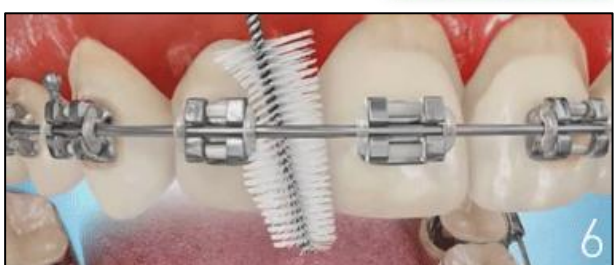
Votre dentiste peut vous prescrire un produit coloré, du « **révélateur de plaque** », pour faciliter l'apprentissage du brossage en colorant la plaque bactérienne. Le dentifrice Elgydium éducatif vert en contient déjà, plus facile!

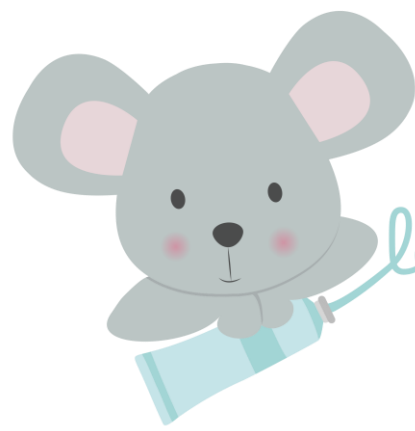


Situation particulière : l'appareillage orthodontique

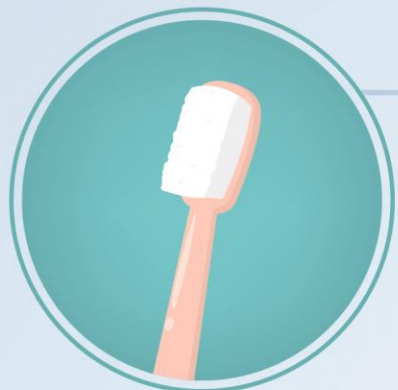
Il n'est pas toujours facile d'assurer un bon brossage des dents avec un appareil orthodontique, particulièrement les « bagues ». Le brossage doit être effectué après **CHAQUE** repas, même le midi, Il faut broser à la fois les bagues et la partie de la dent en-dessous, mais aussi faire très attention à broser la portion de la dent entre la bague et la gencive. Le brossage doit être complété *tous les jours*, matin et soir, par le passage de **brossettes interdentaires** entre toutes les bagues, de la gencive vers la dent.

Si votre enfant a des gouttières type aligneurs, celles-ci doivent être nettoyées ainsi que les dents après chaque repas!





les petites dents
du pré



1 Use a soft child's brush

2 Use a pea-sized amount of toothpaste



3 Place a toddler step in front of the sink

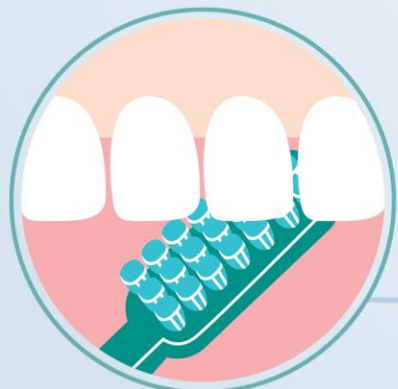
4 Stand behind them for support



5 Get them to hold the brush with you

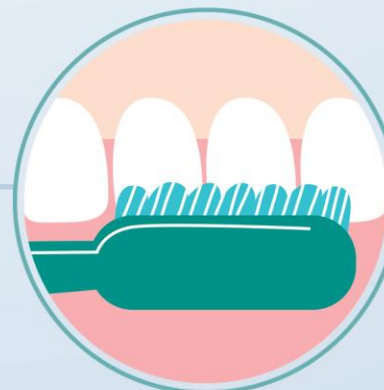
6 Stand in front of a mirror when brushing

7 Brush gently at first, making small circles



8 Brush the insides of the teeth and gum

9 Brush the tops of the teeth



10 Get them to spit the toothpaste into the sink