

Votre dentiste au cœur de votre santé

COMMENT BROSSER LES DENTS DE VOS ENFANTS ?

De 6 mois à 3 ans

Les premières dents de votre enfant ont fait leur apparition dans sa bouche. C'est un événement... à vous d'en prendre soin !

Pour cela, c'est très simple, il suffit de brosser sa/ses dents avec une brosse à dents adaptée à son âge avec l'équivalent d'une trace de dentifrice fluoré à 1 000 ppm dans la largeur de la brosse à dents.

Penser à nettoyer ou à rincer sa bouche après toute prise de médicaments type sirops ou granules.



De 2 à 3 ans : ce sont les parents qui réalisent le brossage

Votre enfant doit avoir sa propre brosse à dents, adaptée à son âge et à la taille de sa bouche. N'hésitez pas à la changer dès que les poils sont abîmés soit tous les 3 mois environ.

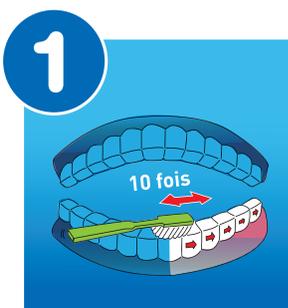
Un bon conseil, placez vous derrière votre enfant, calez sa tête contre votre poitrine et maintenez la légèrement en arrière, en plaçant votre main sous son menton. L'enfant sera bien calé, stable, rassuré et il ouvrira naturellement la bouche.

- Commencez par brosser les dents du bas, côté par côté, puis bossez les dents du haut (toujours côté par côté).
- Les poils de la brosse à dents, posés à cheval sur les dents font un mouvement de va-et-vient
- Ne pas mouiller la brosse à dents
- Utiliser un dentifrice adapté à son âge, d'une trace de dentifrice fluoré à 1 000 ppm dans la largeur de la brosse à dents.

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

Avant 6 ans La méthode des 4 TEMPS

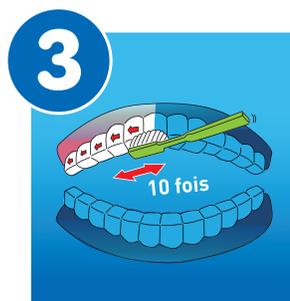
En vidéo



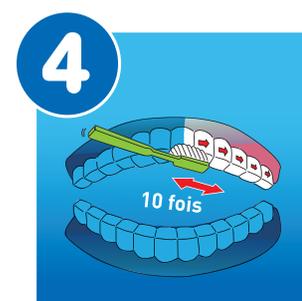
On commence par le bas à gauche, un seul côté à la fois...



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 4 TEMPS®

Toute reproduction sans l'accord préalable de l'UFSBD est interdite. Mise à jour Juin 2024

L'UFSBD représente les 47 000 dentistes qui agissent au quotidien pour votre santé bucco-dentaire au sein de leur cabinet.

Retrouvez tous nos conseils sur : mabouchemasante.fr



> DÉCOUVREZ TOUTES NOS VIDÉOS



Votre dentiste au cœur de votre santé

COMMENT BROSSER LES DENTS DE VOS ENFANTS ?

De 3 à 6 ans, l'enfant commence à devenir autonome et apprend la méthode des 4 TEMPS®. Sous le contrôle des parents, l'enfant réalise lui-même un brossage efficace :

- Il apprend à brosser toutes ses dents.
- Il tient sa brosse à dents bien en main.
- Il ne doit pas mouiller sa brosse à dents
- Il brosse séparément les dents du haut et du bas
- Les poils de sa brosse à dents sont à cheval sur ses dents et la brosse fait un mouvement de va-et-vient.
- Utiliser un dentifrice fluoré de 1 000 ppm.

À partir de 6 ans

La méthode BROS est applicable à tous, dès que l'enfant sait écrire.

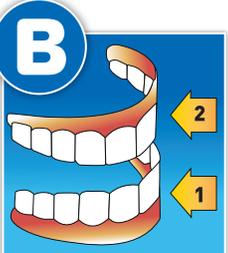
L'enfant doit avoir suffisamment développé ses facultés psychomotrices pour pouvoir apprendre cette méthode. Il faudra le laisser faire tout seul, puis vérifier, avec lui, que le brossage est correctement réalisé. N'hésitez pas, si nécessaire, à compléter vous même son brossage.

- Un brossage efficace c'est deux fois par jour pendant 2 minutes.
- Avec un dentifrice fluoré entre 1 000 et 1 450 ppm.

À partir de 6 ans

La méthode BROS

Méthode BROS®



Brossiez haut et bas séparément.



Rouleur ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc.



Oblique : on incline la brosse à 45° sur la gencive.



Suivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus.

En vidéo



Avant le brossage

La méthode FIL

Méthode FIL®



Prenez du **F**il dentaire entre vos deux mains.



Insérez délicatement le fil dentaire entre deux dents adjacentes et glissez-le, le long de ces dents.



Libérez l'espace en retirant le fil et recommencez sur tous les espaces entre vos dents.

En vidéo



L'UFSBD représente les 47 000 dentistes qui agissent au quotidien pour votre santé bucco-dentaire au sein de leur cabinet.

Retrouvez tous nos conseils sur : mabouchemasante.fr



> DÉCOUVREZ
TOUTES NOS
VIDÉOS



COMMENT BROSSER LES DENTS DE VOS ENFANTS ?

Dès que 2 dents se touchent

La méthode FIL



Prenez le porte-**F**il dentaire.



Insérez délicatement le fil dentaire entre 2 dents adjacentes et faites-le glisser le long de ces dents. Ne forcez pas, vous risqueriez d'abîmer la gencive.

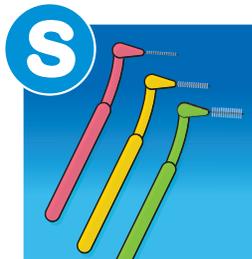


Libérez l'espace en tirant doucement le porte-fil et recommencez sur tous les espaces entre les dents

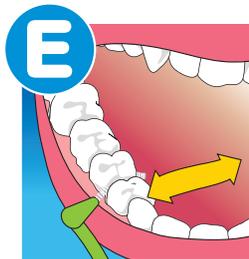
Méthode FIL®

Avant chaque brossage

La méthode SET



Sélectionnez la taille de la brosse pour avoir une légère résistance à l'utilisation, afin qu'elle frotte efficacement les surfaces. 2 à 3 tailles sont utiles pour les différents espaces interdentaires.



Engagez la brosse à l'horizontal sous le point de contact entre deux dents. Faites un mouvement de va et vient (2 allers-retours)



Toujours rincer la brosse entre chaque espace. En complément, il est possible de tremper la brosse dans un bain de bouche du quotidien.

Méthode SET®

Toute reproduction sans l'accord préalable de l'UFSBD est interdite. Mise à jour Juin 2024

