

Les petites Quenottes

Les astuces du brossage des Petites Quenottes Pour les enfants... et leurs parents !

Pourquoi bien se brosser les dents ?

Les premières dents sont indispensables pour bien apprendre à manger, bien grandir et faire de la place pour les dents définitives qui arrivent vers 6 ans et qu'on veut garder toute la vie.

Un bon brossage = moins de caries, des dents solides et un joli sourire !

Le dentifrice (toujours avec fluor !)

- Teneur en fluor (notée dans les ingrédients au dos du tube) :
- Avant 6 ans : 1000 ppm
- Dès les premières dents définitives : 1450 ppm
- Quantité selon l'âge :
Grain de riz : jusqu'à 3 ans
Petit pois : jusqu'à 6 ans
Pois chiche : au-delà

On ne recouvre jamais toute la brosse de dentifrice (ça mousse trop).

La brosse à dents

- On ne mouille pas la brosse avant le brossage (le dentifrice adhère mieux !)
- Une taille adaptée à l'âge :
Brosse bébé : dès la première dent et jusqu'à 2-3 ans
Brosse enfant : de 3 à 6 ans
Brosse junior : 6-12 ans
Brosse adulte : au-delà
- Changer la brosse tous les 2-3 mois ou dès que les poils s'écartent
- Brosse électrique : idéale dès 3 ans (demandez conseil à votre chirurgien-dentiste).

Qui doit brosser les dents ?

- Jusqu'à 6 ans (ou savoir écrire en attaché) : brossage fait uniquement par les parents
- Pas d'autonomie totale avant 8-9 ans (ou savoir faire ses lacets correctement)
- L'enfant peut participer, mais les parents finissent toujours le brossage

Le bon moment

- Attendre 30 minutes après le repas avant de brosser pour laisser la salive protéger l'émail.
- Si pas le temps : rincer la bouche avec un verre d'eau avant le brossage

La durée

- 1 minute jusqu'à 2 ans
- 2 minutes jusqu'à 6 ans
- 3 minutes au-delà

Le fil dentaire

Le brossage ne nettoie que 60 % des surfaces dentaires

- Utiliser du fil dentaire (sur manche par exemple)
- Tous les soirs avant le brossage
- Surtout entre les molaires
- Usage unique

Règles d'or

- Rien dans la bouche après le brossage
- Brossage tous les matins et tous les soirs avec du matériel adapté à chacun

La bonne technique

- Mouvements circulaires
- De la gencive vers la dent, du rose vers le blanc
- Sur toutes les faces de toutes les dents
- Insister sur les molaires (au fond, très exposées aux caries)

Après le brossage

- On ne rince pas la bouche après !
- On crache seulement les excès de dentifrice

Le fluor agit plus longtemps et protège mieux les dents

Astuces ludiques

- Rendre le brossage amusant et agréable
- Laisser l'enfant manipuler un peu sa brosse
- Chez les tout-petits :
 - Brosser les dents allongé sur un tapis
 - Faire des pauses
 - Laisser avaler la salive et le dentifrice
- Le plus important : ouvrir grand la bouche en rigolant !