

Ceci est le **calendrier de brossage des dents** de:

semaine 1 semaine 2 semaine 3 semaine 4

après le petit déjeuner - avant le coucher après le petit déjeuner - avant le coucher après le petit déjeuner - avant le coucher après le petit déjeuner - avant le coucher

lundi



mardi



mercredi



jeudi



vendredi



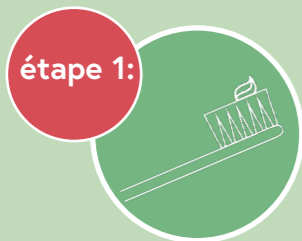
samedi



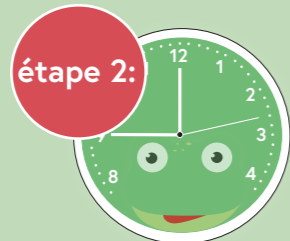
dimanche



Comment bien me brosser les dents?



étape 1:
Mets un peu de dentifrice (la grosseur d'un petit pois) sur ta brosse à dents



étape 2:
Brosse-toi les dents pendant 2 minutes, selon la technique DDD



Derrière



Dessus



Devant



étape 3:
Maman ou papa terminera le brossage.

C'est fait!

Ensemble pour un beau sourire

Visite chez le dentiste

Dès l'âge de 2 ans, votre enfant peut se rendre pour la première fois chez le dentiste. La visite est totalement gratuite, car un contrôle bisannuel est remboursé jusqu'à l'âge de 18 ans.

Quand commencer le brossage des dents ?

Dès l'apparition de la première dent, votre enfant peut commencer le brossage. Pour ce faire, vous pouvez utiliser une brosse à dents manuelle ou encore appliquer un peu de dentifrice sur le doigt. En commençant dès le plus jeune âge à se brosser les dents, votre enfant acquiert une routine pour plus tard. Il doit se brosser les dents matin et soir.

Brosse à dents

Choisissez une brosse à dents adaptée à l'âge de votre enfant. Avec une brosse à dents classique, votre enfant doit faire les mouvements de brossage lui-même. Avec une brosse à dents électrique, il est important de rester 3 secondes sur chaque dent, sans faire de mouvements soi-même.

Le saviez-vous ?

Il est préférable de remplacer votre brosse à dents tous les 3 mois, ou lorsque les poils externes de la brosse sont inclinés vers l'extérieur.

Nouvelle brosse à dents le : / /

Tétine

Lorsque les premières dents apparaissent et que votre enfant commence à manger des aliments solides, les besoins de sucer diminuent. À ce moment, il est préférable qu'il se déshabitue de sa tétine. Votre enfant a-t-il encore une tétine ? Voici quelques conseils:

- limitez autant que possible l'utilisation de la tétine (uniquement à titre de consolation, la nuit...)
- pas d'aliments sucrés sur la tétine
- remplacez la tétine si elle présente une déchirure ou un petit trou
- évitez que votre enfant suce son pouce
- remplacez la tétine par autre chose (p. ex. une peluche)
- arrêtez assurément avant que votre enfant ait 2 ans

Plus tôt votre enfant se déshabitue de sa tétine, mieux cela se passera.

Le saviez-vous ?

Les enfants qui se brossent les dents 2 fois par jour ont moins de caries.

Dentifrice

Choisissez de préférence un dentifrice adapté à l'âge de votre enfant, car les quantités de fluor ajoutées au dentifrice varient en fonction de l'âge. Dès 12 ans, on peut utiliser du dentifrice pour adultes.

Alimentation

Limitez la prise d'aliments à 5 fois par jour : petit déjeuner, 10 heures, repas de midi, goûter et repas du soir. Ainsi, les dents ne sont pas exposées en permanence à un environnement acide, qui favorise les caries. Limitez les boissons à l'eau et au lait. Proposez-lui exceptionnellement une autre boisson (p. ex. lait chocolaté, Fristi ou jus de fruits).

Biberon

Évitez que votre enfant n'aille au lit avec un biberon. Ainsi, les dents seront moins exposées à un environnement acide. Utilisez les biberons uniquement pour lui faire boire du lait (pas de lait chocolaté ni de Fristi). Il est préférable de lui donner de l'eau dans un canard plutôt que dans un biberon. Passez totalement à un canard avant l'âge de 2 ans.

Le saviez-vous ?

Sucer son pouce est pire pour les dents qu'une tétine.

Comment se brosser les dents ?

- Brossez-vous les dents au même moment que votre enfant, afin de lui montrer le bon exemple.
- Prévoyez 2 brossages par jour, après le petit déjeuner et avant le coucher.
- Surveillez le brossage et parachevez éventuellement l'opération jusqu'à l'âge de 8 ans. Si votre enfant termine le brossage chez vous, cela lui paraîtra plus agréable.
- Apprenez-lui à se brosser les dents de manière ludique, avec de petits jeux, des chansons ou une poupée pour qu'il puisse s'entraîner.
- Utilisez le calendrier de brossage dentaire au recto afin de motiver votre enfant. Si le calendrier est complet, vous pouvez lui donner une récompense.
- Laissez votre enfant choisir lui-même une nouvelle brosse à dents. Inscrivez la date sur le calendrier, afin de bien retenir quand il faudra la remplacer.

Téléchargez un nouveau calendrier de brossage des dents sur yperman.net/kinderwebsite

Conseils et petits jeux pour rendre le brossage des dents plus agréable:



pour les petits enfants



pour les enfants de la 1^{re} à la 3^e primaire