

## Fiche pratique : Hygiène bucco-dentaire de l'enfant

Âge	Brossage	Dentifrice	Dentiste	Conseils
0-6 mois	1x /j	Aucun (eau)	-	Avant l'apparition des dents : nettoyer les gencives avec une compresse imbibée d'eau tiède. L'habitude au geste de nettoyage facilitera l'acceptation future. Éviter le conditionnement de l'endormissement par le biberon.
6-12 mois	1x /j	1000 ppm, trace dans la largeur de la brosse (grain de riz)	-	Dès l'apparition des 1 <sup>ères</sup> dents : débiter le brossage avec une brosse à dents adaptée (brosse bébé ultra-souple) et de l'eau. Introduire le dentifrice fluoré. Biberon uniquement pour les repas (biberon en continu = risque de "carie du biberon"). Plus de biberon la nuit.
1-3 ans	2x /j, 2mn		1 fois par an, dès un an Gratuit entre 3 et 24 ans (programme « M'T Dents tous les ans »)	Limitier : les grignotages et les boissons sucrées entre les repas. Débiter tôt l'apprentissage du crachat sans rinçage. Favoriser les jeux autour du brossage (sablier, chansons, vidéos). Brossage réalisé par un adulte jusqu'à 5 ans et supervisé par un adulte jusqu'à 7-8 ans. Donner l'exemple en vous brossant les dents en même temps.
3-6 ans				1000 ppm, petit pois
6-12 ans				1000-1450 ppm, un tiers de la brosse
12-18 ans				Limitier : les grignotages et les boissons sucrées. Autonomie du brossage mais rappel quotidien (2x/jour). Initiation au fil dentaire. Orthodontie = brossage renforcé.

**Dentifrice** : toujours avec du fluor.

**Brosse à dents** : souple, adaptée à l'âge, à changer tous les 3 mois ou dès que les poils sont usés.

**Technique** : cf verso.

**Rôle primordial de l'alimentation** : les caries sont causées par de longues expositions, répétées, à produits sucrés (par exemple, biberon tété durant la journée et/ou la nuit). Ne pas introduire de chewing-gum sucré, préférer chewing-gum sans sucre pour les ados après les repas. Boisson recommandée : l'eau, notamment entre les repas.

**La tétine** : arrêter la tétine avant 3 ans, interdiction +++ après 6 ans.

Ne pas sucer la tétine avant de la donner à l'enfant : transmission de bactéries de la flore buccale de l'adulte qui colonise la bouche du bébé et favorise les caries. Risque également de transmission de virus (herpès, grippe, COVID, etc.).

**Ressources :**

<https://www.mpedia.fr> (faire une recherche « dent »)

<https://www.ufsbd.fr/espace-grand-public/> (reco, fiches, informations)

<https://www.sparadrap.org> (guide « je vais chez le dentiste »)

Retrouvez ce document sur le site :  
[drvincent4.wixsite.com/drvincent](https://drvincent4.wixsite.com/drvincent)

Ou flashez le QR code ci-contre >>>

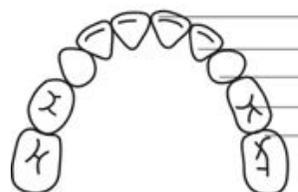
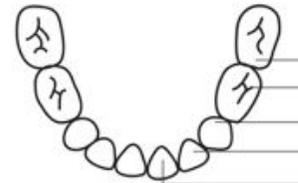


## La technique de brossage

**Les tout premiers brossages :** pour brosser les dents de votre enfant, vous pouvez vous asseoir et caler sa tête dans un bras sur vos genoux. Soyez sûr que vous êtes dans une bonne position pour voir facilement l'intérieur de sa bouche. Placez la brosse à dents contre la gencive ; Déplacez la brosse de la gencive vers la dent par des petits mouvements. Brossez les surfaces extérieures de chaque dent. Renouvelez la même opération sur les faces internes des dents puis sur les faces masticatoires. Brossez les dents du haut puis celles du bas. Quand votre enfant grandit positionnez-vous derrière lui pour effectuer le brossage.

**A partir de 4-5 ans** sous la surveillance de ses parents l'enfant apprend à réaliser un brossage efficace avec une méthode simplifiée, la méthode des 4 TEMPS matin et soir (schéma ci-contre). L'enfant doit recracher le dentifrice sans rincer la bouche pour maximiser l'effet du fluor. Ne pas mouiller la brosse à dent.

**A partir de 6 ans :** méthode BROS (schéma ci-contre).

	Dents supérieures	Age d'apparition	Age chute de la dent
	Incisive centrale	7 à 12 mois	6 à 7 ans
	Incisive latérale	9 à 13 mois	7 à 8 ans
	Canine	16 à 22 mois	10 à 12 ans
	Première molaire	13 à 19 mois	10 à 11 ans
	Seconde molaire	25 à 33 mois	10 à 12 ans
	Seconde molaire	23 à 31 mois	10 à 12 ans
	Première molaire	14 à 18 mois	9 à 11 ans
	Canine	16 à 23 mois	9 à 12 ans
	Incisive latérale	10 à 16 mois	7 à 8 ans
	Incisive centrale	6 à 8 mois	5 à 7 ans

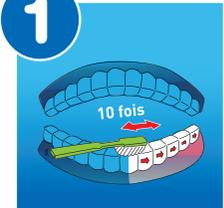
Un brossage efficace c'est 2 fois par jour pendant 2 minutes

En vidéo



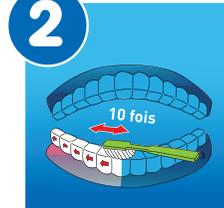
### Avant 6 ans La méthode des 4 TEMPS

**1**



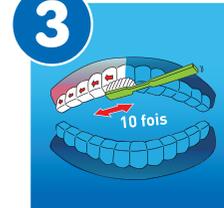
On commence par le bas à gauche, un seul côté à la fois...

**2**



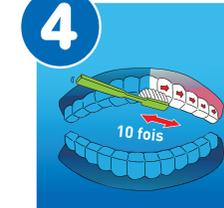
Puis le côté droit, cette fois, pour finir avec les dents du bas...

**3**



On passe en haut à droite, la brosse retournée, cette fois...

**4**

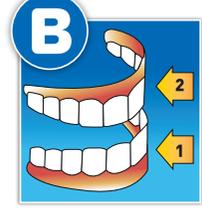


Et on termine en haut à gauche.

Méthode 4 TEMPS®

### À partir de 6 ans La méthode BROS

**B**



**B**rossiez haut et bas séparément.

**R**



**R**ouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc.

**O**



**O**blique : on incline la brosse à 45° sur la gencive.

**S**



**S**uivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus.

En vidéo

Méthode BROS®

Retrouvez ce document sur le site : [drvincent4.wixsite.com/drvincent](http://drvincent4.wixsite.com/drvincent)

Ou flashez le QR code ci-contre >>>

