

GUIDE PRATIQUE POUR LES PARENTS

Bien prendre soin des dents de vos enfants



1/ Commencer tôt le brossage

- Brossez les dents de votre bébé dès l'apparition de la première dent avec une petite brosse souple.
- Utilisez un dentifrice fluoré en très petite quantité (grain de riz).
- Brossez 2 fois par jour, matin et soir.

2/ Adapter l'alimentation

- Limitez les sucres, bonbons et boissons sucrées.
- Ne laissez pas votre enfant s'endormir avec un biberon contenant du lait ou du jus.
- Favorisez une alimentation équilibrée avec fruits et légumes.

3/ Accompagner l'enfant dans le brossage

- Le parent doit brosser les dents jusqu'à 6 ans. À partir de 6 ans jusqu'à 10 ans, le parent doit vérifier le brossage.
- Rendez ce moment ludique et positif (chansons, jeux)

4/ Consulter régulièrement un dentiste

- Première visite dès 1 an pour un premier contrôle.
- Rendez-vous réguliers pour surveiller la croissance dentaire et prévenir les caries.

5/ Surveiller les habitudes

- Faites attention aux sucions (tétine, pouce) qui peuvent influencer la croissance des mâchoires.
- Consultez un spécialiste en cas de doute.

Pourquoi c'est important ?

Les dents de lait préservent la place pour les dents définitives et aident à bien manger et parler. Les caries peuvent être douloureuses et perturber la croissance.