

# À quel âge et comment les enfants doivent-ils se brosser les dents ?

Dès l'éruption des premières dents, l'enfant peut apprendre à se brosser les dents pour adopter les bons réflexes. L'objectif est de l'habituer à se brosser les dents deux fois par jour. A partir de 6 ans, il faut en outre veiller à ce que l'enfant nettoie bien ses premières molaires définitives.

## L'hygiène bucco-dentaire des enfants

- Brossage, hygiène, alimentation...  
Les enfants apprennent les bonnes habitudes grâce à leurs parents. Il est recommandé de les initier au brossage et de les accompagner dans cet apprentissage dès leur plus jeune âge et dès l'apparition des premières dents.
- Même si elles ne restent pas en bouche toute la vie, ne négligez pas les dents de lait ! Ne pas les brosser peut avoir des conséquences non négligeables : les caries peuvent atteindre et endommager les germes des dents définitives situées juste en dessous.



— “ Les dents de lait préparent la place aux futures dents définitives, leur bonne santé est indispensable. ”

## › PREMIERS BROSSAGES



*Dans un premier temps, pour un brossage efficace, il est recommandé que ce soit l'adulte qui brosse les dents de l'enfant.*

— “ L'usage de dentifrice n'est préconisé qu'à partir de 2 ans. ”

- Chez les tout petits, un nettoyage quotidien simple de la bouche et des gencives avec une compresse humide permet d'éliminer la plaque dentaire et les débris alimentaire. Les premières dents apparaissent vers 6 mois, cependant l'hygiène bucco-dentaire est primordiale avant même la percée dentaire.
- Dès la sortie des premières dents, il est nécessaire de guider l'enfant et de lui montrer comment se brosser les dents. Placez-vous derrière votre enfant pour le guider plus facilement.

## › CONSEILS POUR LE BROSSAGE DES PETITS

— “ **Après le brossage du soir : plus de sucreries, plus de sodas et plus de biberon de lait pour s’endormir.** ”

- **Mimer un adulte** : dès qu’il en sera capable, l’enfant pourra brosser ses dents en mimant un adulte placé à côté de lui. Celui-ci terminera ensuite le brossage pour qu’il soit parfait. L’aide de l’adulte pourra être supprimée progressivement dès que l’enfant réalisera un brossage correct entièrement seul.
- **Brossage du soir obligatoire** : il est recommandé de se brosser les dents quotidiennement le matin après le petit déjeuner et surtout le soir après le repas. Ensuite, l’enfant ne devra pas s’endormir avec un biberon (excepté d’eau) ni manger quelque chose, au risque de développer de nombreuses caries.
- **Une brosse à dent adaptée** : une petite tête de brosse à dents doit être utilisée pour accéder à tous les recoins. Éviter le dentifrice avant la maîtrise du rinçage.

## › A PARTIR DE 6 ANS



*L’enfant apprend beaucoup par imitation. L’idéal est de se brosser les dents à côté de lui !*

### À partir de 6 ans La méthode B.R.O.S.



— “ **Le bon rythme de brossage : 2 fois par jour pendant 2 minutes.** ”

- A 6 ans l’enfant peut se brosser les dents comme un grand et apprendre la fameuse **méthode B.R.O.S.** utilisée par les adultes. Il faut bien veiller à ce qu’il nettoie aussi les dents du fond (premières molaires définitives). Elles sont souvent mal brossées, du fait de leur difficulté d’accès, et présentent, en outre, un risque accru de carie dans les mois qui suivent leur éruption.

## À savoir

La brosse à dents doit être adaptée à l’âge de l’enfant et à la taille de sa bouche. Elle doit également être changée dès que les poils sont abîmés ou tous les 3 mois.

La combinaison d’un bon brossage et d’une alimentation saine permettra à votre enfant de garder de belles dents.

Le fluor permet de renforcer l’émail des dents. Cependant un surdosage peut provoquer des fluoroses (taches blanches) sur les futures dents définitives. Il est important de choisir un dentifrice avec un taux de fluor adapté à l’âge de l’enfant.