

Recommandations

1. Réalisez vous-même le brossage des dents de votre enfant. Si votre enfant veut le faire lui-même, le parent doit quand même compléter le brossage par la suite.
2. Brossez ses dents au moins deux fois par jour.
3. Brossez durant deux minutes.
4. Utilisez un dentifrice fluoré.
5. Encouragez votre enfant à cracher le surplus de dentifrice.
6. Demandez-lui de ne pas rincer sa bouche après le brossage. Le fluorure contenu dans le dentifrice protégera ses dents contre la carie.
7. Passez la soie dentaire (ou la brossette interdentaire) une fois par jour si ses dents se touchent.
8. Faites examiner les dents de votre enfant chez le dentiste au moins une fois par année.

Les premières dents sont importantes pour aider votre enfant à manger et à bien prononcer les mots. Elles aident aussi à garder la place nécessaire pour les dents d'adulte.



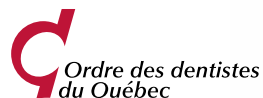
Je brosse mes dents avec l'aide de mes parents!

BROSSAGE DES DENTS
CHEZ LES ENFANTS ÂGÉS
DE 6 ANS ET MOINS
AVEC UN DENTIFRICE FLUORÉ



Québec.ca

Avec la collaboration de :



Quel dentifrice choisir ?

Choisissez toujours un **dentifrice fluoré** : le fluorure rend les dents plus résistantes et diminue l'action des bactéries qui causent la carie.

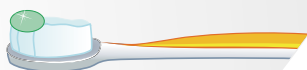
Gardez le dentifrice hors de la portée des enfants. Le dentifrice doit être appliqué par un adulte.

Quelle quantité de dentifrice fluoré utiliser ?

Pour les **enfants de moins de 3 ans**, utilisez une quantité correspondant à un **grain de riz**.



Pour les **enfants âgés de 3 à 6 ans**, utilisez une quantité correspondant à un **petit pois**.



Quand brosser les dents ?

Pour bien protéger les dents contre la carie dentaire, brossez les dents de votre enfant **au moins deux fois par jour pendant deux minutes**. Et après chaque repas, c'est encore mieux!



Le brossage des dents **avec un dentifrice fluoré** est efficace pour prévenir la carie.

Quelle brosse à dents choisir ?

Choisissez une brosse à dents **adaptée à l'âge** de votre enfant. Aussi, la brosse à dents doit avoir :

- des soies souples, pour ne pas blesser les gencives ;
- une petite tête arrondie, pour atteindre toutes les dents.

Pour vous guider dans le choix de la brosse à dents, vous pouvez aussi vous référer à l'âge indiqué sur l'emballage.

Quand changer la brosse à dents ?

Changez la brosse à dents **tous les trois mois** ou **lorsque les soies sont recourbées ou écrasées**.