

# L'hygiène des dents

Dès l'apparition des 1<sup>ères</sup> dents de lait, il est important de transmettre à votre enfant des règles de prévention de leur santé. Bien accompagnées, elles deviendront naturelles et bénéfiques toute sa vie.

Il existe 4 types de dents :



1

8 Incisives,  
pour couper



2

4 Canines,  
pour déchiqueter



3

8 Prémolaires,  
pour écraser



4

12 Molaires,  
pour écraser

Pour garder de bonnes dents, il faut éliminer la plaque dentaire ... constituée des restes de nourriture déposés sur les dents.

**Un brossage efficace, c'est 2 minutes, au moins 2 fois par jour**  
2 types de brossages et à chaque âge son dentifrice :

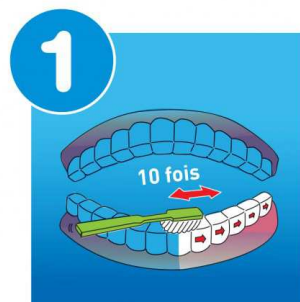
## **BROSSAGE MANUEL** **AVANT 6 ANS**



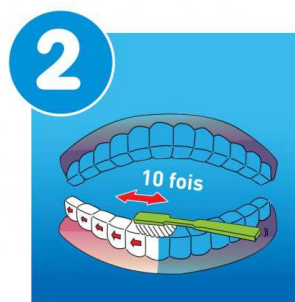
Avant 6 ans

## **La méthode 1-2-3-4**

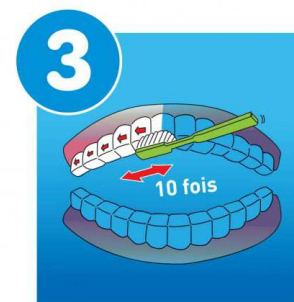
« Toutes les dents nous brosserons jusqu'à la grosse dent du fond »



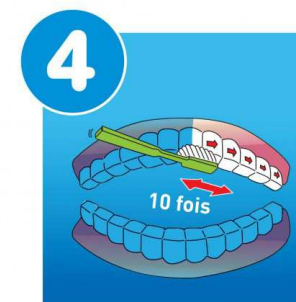
On commence par le bas à gauche, un seul côté à la fois...



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



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



Et on termine en haut à gauche

ufsbd  [www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr)  
UNION FRANÇAISE POUR LA SANTÉ RIZCO-DENTAIRES

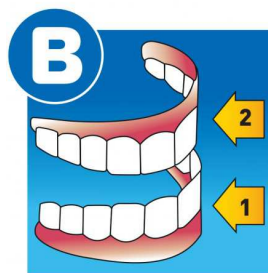
Votre enfant a besoin de votre aide !

## BROSSAGE MANUEL APRES 6 ANS

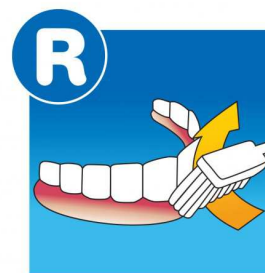


À partir de 6 ans

## La méthode B.R.O.S.



**B**rossiez haut  
et bas séparément



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



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



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

ufsb  www.ufsb.fr  
UNION FRANÇAISE POUR LA SAÏTE BUCCO-DENTAIRE

## BROSSAGE ELECTRIQUE



### Intérieur

Nettoyez la surface des dents en déplaçant la brosse à dent lentement d'une dent à l'autre.



### Extérieur

Déplacez lentement le long de la gencive en brossant chaque dent quelques secondes.

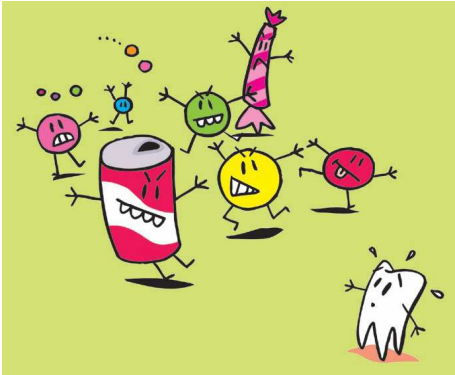


### Surfaces de mastication

Nettoyez les lentement en passant quelques secondes sur chaque dent.

## Nos dents sont vivantes. Quels sont ses ennemis ?

Chaque fois que nous mangeons, nos dents sont en contact avec des bactéries qui peuvent les attaquer et provoquer des caries. Outre le lavage quotidien, une bonne hygiène de vie est primordiale.



Limitez les aliments sucrés (bonbons, biscuits) ou naturellement acides (sodas).

Les boissons « light » contiennent aussi de l'acide. De plus, par leur goût sucré, elles provoquent également le risque de diabète en trompant le cerveau par l'apport de faux sucres.



Evitez le grignotage entre les repas. Seule l'eau peut être consommée à volonté, toute la journée, ... sans sirop (c'est du sucre !). Le lait au coucher est une forme de grignotage.

**Prenez rendez-vous avec votre dentiste tous les ans, et ceci dès l'âge de 1 an.**