

MYTHE : Les enfants n'ont pas besoin d'utiliser la soie dentaire.

MYTHE : Je n'ai pas besoin d'examiner les dents de mon enfant après le brossage.

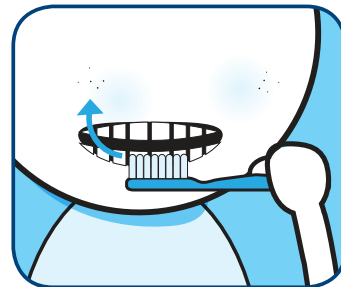
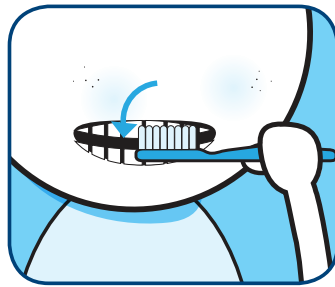
RÉALITÉ : La soie dentaire est nécessaire dès que deux dents se touchent. La soie dentaire est le seul moyen de nettoyer entre les dents pour enlever la plaque qui se dépose au quotidien. Les bactéries que l'on trouve dans la plaque peuvent développer la carie dentaire en bas âge.

RÉALITÉ : Prenez le temps de vérifier si votre enfant a bien brossé ses dents. Vous pouvez lui demander d'ouvrir la bouche pour regarder avec une lampe de poche, vous pouvez ainsi voir les endroits oubliés.

CONSEILS :

- Dès l'apparition de la première dent – vous devez la brosser!
- À cette étape, les enfants devraient commencer à se brosser les dents avec un dentifrice au fluorure. Le fluorure rend l'émail des dents plus solide pour aider à prévenir les caries.
- Placez une quantité de dentifrice au fluorure équivalant à la taille d'un petit pois sur la brosse à dents de l'enfant et supervisez le brossage jusqu'à ce que l'enfant ait plus de six ans.
- Vous devez aussi brosser les dents de votre enfant après qu'il a fini de se brosser les dents pour vous assurer qu'elles sont bien brossées.
- Les enfants à cette étape devraient aussi utiliser une brosse à dents conçue pour leur dextérité, leur développement et leur dentition, pour aider à garantir un nettoyage satisfaisant de toutes leurs dents.
- Établissez une relation entre votre enfant et le dentiste en l'emmenant lorsque vous avez un rendez-vous. Ayez une attitude positive pour que votre enfant croie que la visite chez le dentiste est une bonne chose.

Technique adéquate de brossage



Tenez la brosse à un angle de 45 degrés par rapport aux dents de votre enfant, au point de rencontre des gencives et des dents. Performez un mouvement circulaire léger de haut en bas sur toutes les surfaces des dents. Ne frottez pas! Placez-vous à l'arrière de votre enfant pour lui brosser les dents. Vous faites ainsi le même mouvement que pour vous brosser les dents et ce sera moins envahissant pour l'enfant.

Vous avez commencé à instaurer une bonne routine de soins d'hygiène buccodentaire avec vos enfants à la maison. Il est maintenant temps de renforcer cette routine. Utilisez la charte ci-dessous afin de noter les journées où votre enfant a brossé ses dents le matin et le soir. Utilisez des autocollants pour que ce soit plus amusant! Après 30 jours, récompensez votre enfant en l'emmenant au parc ou à toute autre activité agréable. Essayez de ne pas le récompenser avec des bonbons.

Jour 1. _____
 Jour 2. _____
 Jour 3. _____
 Jour 4. _____
 Jour 5. _____
 Jour 6. _____
 Jour 7. _____
 Jour 8. _____
 Jour 9. _____
 Jour 10. _____

Jour 11. _____
 Jour 12. _____
 Jour 13. _____
 Jour 14. _____
 Jour 15. _____
 Jour 16. _____
 Jour 17. _____
 Jour 18. _____
 Jour 19. _____
 Jour 20. _____

Jour 21. _____
 Jour 22. _____
 Jour 23. _____
 Jour 24. _____
 Jour 25. _____
 Jour 26. _____
 Jour 27. _____
 Jour 28. _____
 Jour 29. _____
 Jour 30. _____

