



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

Dès l'éruption des premières dents, l'enfant peut être sensibilisé au brossage des dents et ainsi adopter très tôt des réflexes utiles.

## L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE DES ENFANTS

- > Brossage, hygiène, alimentation...  
Les enfants acquièrent de bonnes habitudes bucco-dentaires grâce à leurs parents. Il est recommandé de les initier au brossage, puis de les accompagner dans cet apprentissage dès leur plus jeune âge.
- > 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 risquent d'atteindre et d'endommager les germes des dents définitives situées juste en dessous. Les dents de lait préparent la place des futures dents, leur santé est indispensable.



## PREMIERS BROSSAGES

- > 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 alimentaires.
- > Dès que l'enfant a des dents, il est important de lui montrer ce qu'est le brossage et de l'inciter à imiter ses parents, en le surveillant et en complétant ses premiers gestes.

## CONSEILS POUR LE BROSSAGE DES PETITS

- > 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 allégée 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 dents adaptée : une petite tête de brosse à dents doit être utilisée pour accéder à tous les recoins.

« Après le brossage du soir : plus de sucreries, plus de sodas et plus de biberon de lait pour s'endormir. »



## À PARTIR DE 6 ANS

- ▶ À 6 ans, l'enfant peut se brosser les dents comme un grand. 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.

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

### 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.

**Retrouvez les recommandations de dosage en dentifrice fluoré dans notre fiche « Choisir son dentifrice ».**