

**Signal**  
PRESENTE

**ASTUCES POUR SE  
BROSSER LES DENTS  
MATIN + SOIR**



AVEC  
**PABLO &  
OLIVER**

**Signal**



BROSSEZ-VOUS  
LES DENTS  
MATIN + SOIR

**fdi**  
FDI World Dental Federation

## QUELLE IMPORTANCE ?

- Les bactéries causent des trous et les trous peuvent amener douleurs et souffrances et causer des problèmes pour manger ou pour parler
- Les dommages causés aux dents de lait de votre enfant auront un effet direct sur la santé de leurs dents définitives et peuvent conduire plus tard dans la vie un défigurement
- Une hygiène buccale peu soignée n'est pas une vue particulièrement agréable et peut nuire à la confiance de la personne et avoir un effet majeur sur sa vie sociale et professionnelle. Apprendre à votre enfant de bonnes habitudes d'hygiène buccale lui apportera de nombreux bénéfices dans le futur
- Une étude aux États-Unis a démontré que plus de 50 millions<sup>1</sup> d'heures de cours sont manquées chaque année pour cause de problèmes dentaires
- Des problèmes dentaires ne causent pas seulement de l'inconfort au niveau des dents et des gencives. Des chercheurs ont découvert que la périodontie (forme sévère d'inflammation de la gencive) est associée aux maladies cardio-vasculaires, aux accidents cérébraux et à la pneumonie.

<sup>1</sup> Gift et al. Am J Public Health 1992; 82: 1663-1668



# BROSSE-TOI LES DENTS MATIN + SOIR POUR GAGNER LA LUTTE CONTRE LES CARIES

- 1g de plaque dentaire contient environ 500 millions de bactéries qui sont prêtes à attaquer les dents de vos enfants <sup>2</sup>
- En se brossant les dents uniquement le matin et le soir, la nuit deux fois moins de bactéries sont présentes dans la bouche de votre enfant <sup>3</sup>
- Le risque de caries diminue à concurrence de 50% chez les enfants qui se brossent les dents matin + soir par rapport à un brossage unique <sup>4</sup>

## QUELQUES ASTUCES ET CONSEILS POUR LE BROSSAGE MATIN + SOIR

Votre rôle est crucial dans la motivation de votre enfant à prendre l'habitude de se brosser les dents matin + soir. Pourtant nous savons tous que cela peut être pénible:

- Les enfants ne comprennent pas l'intérêt de se brosser les dents et n'en voient pas les avantages. Pour eux, le brossage ne fait aucune différence
- Se brosser les dents signifie que l'heure du coucher approche et qu'il faut arrêter de jouer. Ceci peut conduire aux larmes et à la colère!

Le brossage matin + soir ne doit pas être une lutte. Dans cette brochure vous trouverez quelques astuces et conseils pour encourager votre enfant à se brosser les dents avec plaisir plutôt qu'avec des larmes.

<sup>2</sup> (source: Growing Up Cavity Free, Stephen J Moss (1993), P 82)

<sup>3</sup> Chiffres

<sup>4</sup> Pine et al. Int Dent J 2000; 50: 312-323



# ASTUCE 1 SANS DENTS



Les enfants perdent leurs dents de lait qui sont immédiatement remplacées par de nouvelles, ils ne comprennent donc pas vraiment l'intérêt de se brosser les dents matin + soir. Perdre leurs dents parce qu'elles sont abîmées, est pour eux la même chose qu'engager un prêt hypothécaire.

Cachez vos dents avec vos lèvres pour imiter un vieil homme sans dents et dites comme il aurait souhaité s'être brossé les dents deux fois par jour. Ce soutien visuel les aidera à comprendre l'intérêt de se brosser les dents deux fois par jour, et ils vous trouveront certainement très drôle.



## ASTUCE ② PETIT MONSTRE



Faites comme si vous étiez un des millions de 'monstres de bactérie' qui s'abritent dans la bouche de votre enfant au cours de la nuit s'il ne se brosse pas les dents. Prenez le nom d'un monstre comme « Bactox » et racontez à votre enfant comment la nuit, quand les dents sont les plus vulnérables, vous dévorez les dents et causez des petits trous mais que vous êtes terrifié par la brosse à dents.



# ASTUCE 3 DES PETITS RONDS, DE HAUT EN BAS



Pour rendre le brossage plus amusant et pour apprendre à votre enfant la technique correcte, impliquez le jouet favori de votre enfant. Utilisez le jouet à titre d'exemple. Votre enfant voudra certainement participer à ce que son parent et son ami intime font.



## ASTUCE 4 NOMMER LES DENTS



Quel est le dessin animé favori de votre enfant? Ou quel livre veut-il à chaque fois relire? Peu importe ce que c'est, mais utilisez les noms des personnages pour donner un nom à chaque dent dans la bouche de votre enfant. Vous veillez ainsi à ce qu'il n'oublie jamais une dent et il aura en tête une série complète de nouveaux 'personnages' pour nommer les nouvelles dents qui vont apparaître.



# ASTUCE 5 TRUC AVEC LES BRAS



Une manière amusante et invitante pour montrer à votre enfant la technique de brossage correcte en se cachant derrière lui et en lui brossant les dents en même temps. De leur point de vue, on dirait qu'ils sont en train de se brosser leurs propres dents eux-mêmes mais avec des bras et des mains d'adultes. C'est de l'amusement pur ET l'avantage est que vous leur montrez comment brosser à Fond.



# ASTUCE 6 INVENTER UNE HISTOIRE



Chacun à son tour, raconte une histoire pendant que l'autre se brosse les dents, c'est une manière très efficace de transformer cette mission ennuyeuse en un temps agréable. Votre enfant sera heureux de se brosser les dents parce qu'il pourra écouter une partie de votre histoire et pourra ajouter des éléments à votre récit. Vous pouvez raconter une histoire sur plusieurs jours ou commencer chaque jour un nouveau récit.



## ASTUCE 7 COURSE



Imiter le bruit d'une voiture de course, rend le brossage encore plus amusant. Celui qui atteint en dernier la ligne d'arrivée, a gagné!

## ASTUCE 8 LA CUCARACHA



Choisissez la chansonnette favorite de votre enfant et chantez la pendant qu'il ou elle se brosse les dents! En en faisant un jeu, ce conseil peut apporter beaucoup de plaisir. Il est en outre une bonne manière de prolonger la durée du brossage.

## ASTUCE 9 L'ASTRONEF



Faites comme si vous vous trouviez tous les deux dans un astronef et que vous vous déplacez uniquement au ralenti. Brossez-vous les dents lentement comme si vous étiez un astronaute. Vous aurez beaucoup de plaisir à vivre cette aventure et en outre vous pouvez montrer la bonne technique et contrôler si l'enfant se brosse bien les dents.



## CHECK-LISTE

# BROSSE-TOI LES DENTS MATIN+SOIR

Chaque jour, suivez ces étapes simples et augmentez la chance d'éviter les caries et d'avoir une bouche saine. En outre vous aurez tous un brillant sourire!

- ✓ Brossez matin + soir à partir du moment où la première dent apparaît
- ✓ N'oubliez pas le brossage le soir, étant donné que les bactéries ne dorment jamais et causent des dommages au cours de votre sommeil
- ✓ Brossez chaque dent séparément - les dentistes conseillent de se brosser les dents pendant 2 minutes parce cela prend beaucoup de temps de les nettoyer à fond
- ✓ N'oubliez pas les dents de derrière. C'est là que les caries se présentent le plus souvent!
- ✓ Utilisez une brosse à dents adaptée aux enfants: généralement elles ont une tête étroite, sont faciles à saisir et ont une brosse douce. Choisissez la brosse à dent avec votre enfant pour qu'il/elle puisse choisir sa couleur favorite et soit probablement plus enthousiaste au sujet du brossage
- ✓ Commencez à utiliser un dentifrice au fluor à partir de l'âge de 2 ans. Choisissez un dentifrice au bon goût, il sera plus facile de les mettre au brossage matin+ soir. Un dentifrice pour enfants a généralement un goût moins prononcé.
- ✓ Remplacez la brosse à dents de votre enfant tous les trois mois. Une brosse à dents usée n'est plus efficace. Une brosse à dents 'fendue' est une brosse à dents à remplacer!
- ✓ Expliquez à vos enfants qu'une brosse à dents ne se partage pas, même entre frères et sœurs, pour éviter la transmission de bactéries.
- ✓ Allez si possible tous les 6 mois chez le dentiste avec votre enfant, même s'il n'a pas mal aux dents. Ceci permettra d'éviter le développement des caries et les problèmes de gencives.
- ✓ Évitez les sucreries entre les repas.



**POUR DECOUVRIR PLUS D'ASTUCES  
OU PARTAGER VOS CONSEILS  
AVEC D'AUTRES PARENTS:**

[WWW.BROSSEZVOUSLESDENTS.COM](http://WWW.BROSSEZVOUSLESDENTS.COM)



**Signal**



**BROSSEZ-VOUS  
LES DENTS  
MATIN+SOIR**

**fdi**   
FDI World Dental Federation

La FDI reconnaît que se brosser les dents deux fois par jour avec un dentifrice fluoride améliore l'hygiène buccale