

Je protège



Pour prendre soin de la dentition de mon enfant, je prends **rendez-vous tous les ans** chez un dentiste.

Possible dès 1 an, la première visite a un objectif de contrôler l'état dentaire de l'enfant mais aussi de le familiariser avec la consultation chez le dentiste.



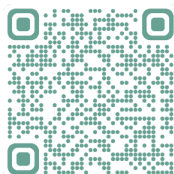
Il ne faut pas attendre que votre enfant ait des douleurs dentaires pour consulter.

A savoir



L'Assurance Maladie offre la possibilité **tous les ans de bénéficier gratuitement d'un rendez-vous chez le dentiste** à partir de 3 ans et jusqu'à 24 ans avec le **programme M'T dents** (dispositif : génération sans carie).

Retrouvez
+ d'infos et
de conseils
ici



réalisation : service communication ARS Normandie - Source : Ameli.fr / unionfrancaisepourlasantebucco-dentaire.fr - ©illustrations : AdobeStock - 04.2025

Mon enfant et le lavage des dents



Chez le nourrisson, la **première poussée dentaire** a lieu le plus souvent **entre 4 à 7 mois** et les 20 dents de lait sont toutes en place avant les 3 ans de l'enfant.

Les **premières dents de lait** tombent ensuite **vers l'âge de 6 ans** afin de laisser place aux premières dents définitives (notamment les premières molaires définitives) : vers 12 ans un enfant possède 28 dents définitives (les dernières dents de lait tombant à cet âge).

Prendre soin des dents de lait chez mon enfant est essentiel au bon développement de ses dents définitives.



J'agis



Dès que mon enfant a ses premières dents de lait :

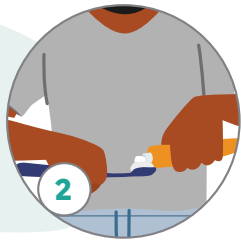
1. je lui achète une brosse à dents, **souple** et adaptée (et la change tous les 3 mois) ;
2. il **se brosse les dents au moins deux fois par jours** (avec un dentifrice adapté à son âge) ;
3. il **réalise soigneusement toutes les étapes de brossage** (voir ci-après).

Les 4 étapes du brossage de dents :

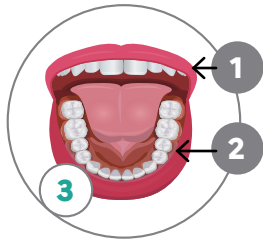
- Si mon enfant a **moins de 3 ans**, je lui brosse les dents.
- Si mon enfant est âgé **de 3 à 6 ans**, je l'assiste selon ses capacités :



1 je me place devant un miroir avec mon enfant, de façon à contrôler le brossage ;



2 je mets **du dentifrice contenant du FLUOR*** (de la taille d'un petit pois) sur sa brosse à dents sans y ajouter d'eau ;



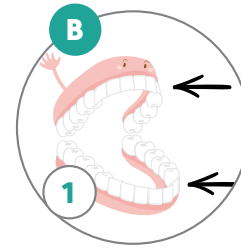
3 je commence par les dents du haut **1** puis continue par celles du bas **2** ;



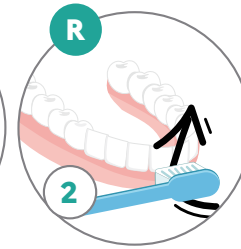
4 je brosse les dents **durant 2 minutes** (je peux utiliser un chronomètre ou une chanson pour m'aider à respecter le temps de brossage).

*le FLUOR est un oligo-élément qui renforce l'émail

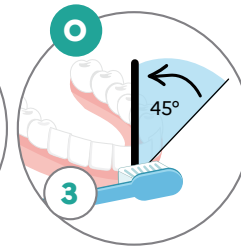
• **A partir de 6 ans**, il réalise un brossage plus approfondi selon la **méthode B.R.O.S :**



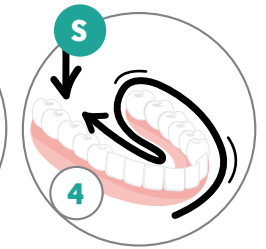
il **B**rosse haut et bas séparément ;



il réalise un mouvement de **R**ouleau pour brosser les dents et gencives du rose vers le blanc ;



il incline la brosse de façon **O**blique à 45 ° sur la gencive ;



il **S**uit un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus.



- Si votre enfant a des dents qui se touchent, il peut aussi utiliser le fil dentaire **avant le brossage**.
- S'il perd ou se fracture une dent, je suis les recommandations de l'UFSBD : [* ufsbd-fiche-conseil-patient-traumatismes-JO.pdf](#)

Pour que le dentifrice agisse : cracher est recommandé (ne pas rincer).

Je surveille

Pour une dentition en bonne santé :



- j'instaure une **alimentation saine et équilibrée** (aliments consistants pour inciter à mastiquer) ;
- je limite les sucreries (bonbons, sodas, gâteaux, chocolats) ;
- j'évite les grignotages entre les repas ;
- j'intègre les aliments sucrés en fin de repas et demande à mon enfant de se rincer la bouche avec un verre d'eau.

Pour les plus petits :

- je ne donne pas de biberon sucré la nuit ;
- je ne donne pas de suce recouverte de miel ou de produit sucré la nuit.