



## Pour une *hygiène bucco-dentaire optimale*

Félicitations !

Vous vous préoccupez du bien-être et de la santé bucco-dentaire de votre enfant. Voici quelques conseils afin d'adopter les bons réflexes :

 Dès l'apparition des dents de laits, **brossez quotidiennement les dents de votre enfant.**

ÂGE	DOSAGE EN FLUOR	FRÉQUENCE
Dès les premières dents de l'enfant jusqu'à 2 ans	Pas de dentifrice avant que l'enfant ne sache cracher	1 brossage/jour
A partir de 2 ans	< 500 ppm	2 brossages/jour
A partir de 3 ans	Entre 500 et 1000 ppm	2 brossages/jour
A partir de 6 ans	Entre 1000 et 1500 ppm	2 brossages/jour

 Évitez de lécher les tétines, les cuillères ou les sucettes de bébé pour ne pas transmettre les bactéries responsables de la carie.

 Choisissez une petite brosse à dents souple (soft) adaptée aux enfants. Pensez à la remplacer au minimum tous les trois mois. **Ne partagez pas les brosses à dents au sein de la famille.**

 Dans la mesure du possible, **apprenez à votre enfant à cracher sans se rincer la bouche.**

 Habituez votre enfant à se brosser les dents au moins deux fois par jour après les repas principaux. **Le brossage avant le coucher est indispensable.**

 Évitez les boissons sucrées, gazeuses ou acides consommés en plusieurs fois, ainsi que les grignotages et sucreries entre les repas. Si c'est impossible, rapprochez leur usage des repas principaux. **Ne donnez surtout pas de boissons sucrées à votre enfant au lit.**

 Favorisez les aliments pauvres en sucre pour les collations entre les repas comme des fruits frais et des produits laitiers. Pour les sucreries, **privilégiez les produits contenant des substituts du sucre ou édulcorants** (sorbitol, xylitol, aspartame, ...) tels que ceux portant le label « **sympadent** » qui ménagent les dents.





-  Lors de la consommation d'une boisson acide ou sucrée (soda, jus de fruit, ...), ***faites-lui boire un verre d'eau ou simplement rincer la bouche.***
-  Il est préférable d'***arrêter l'usage des biberons dès l'âge de 12 mois.*** Quant à la lolette et le pouce, ils ne provoquent, en principe, pas de déformation majeure de la mâchoire jusqu'à trois ans. **Ne jamais mettre de sucre ni de miel sur la lolette ou dans le biberon.**
-  ***Faites contrôler régulièrement les dents de votre enfant par le médecin-dentiste ou l'hygiéniste dentaire*** pour un nettoyage professionnel et un diagnostic précoce en cas d'évolution défavorable.