

CHC.be

NOUS PRENONS
SOIN DE VOUS

Suivez-nous sur



Source : Souriez.be

CHC
GROUPE SANTÉ

Votre hôpital
est membre
du réseau de santé **move**

CHC.be



TRANSMETTEZ
LES BONS GESTES D'HYGIÈNE
DENTAIRE À VOS ENFANTS



com_mle_dentisterie-brossage-A5-1_21 02 2025

CHC
GROUPE SANTÉ

La bouche est une porte d'entrée dans votre corps.
Vous pouvez, grâce à votre hygiène bucco-dentaire, avoir un impact positif sur votre santé générale... et celle de vos enfants.

HYGIÈNE DENTAIRE

Le brossage

- prévoyez quelques minutes dans votre routine quotidienne
- 2 fois par jour minimum
- sans rien faire d'autre en même temps
- les dents et les gencives pendant 2 minutes, avec chronomètre
- puis chaque espace inter-dentaire
- ne pas rincer après le brossage



Le matériel



• Le dentifrice

Avant 2 ans

- Teneur en fluor : 1.000 ppm
- Quantité conseillée : 1 grain de riz

De 2 à 6 ans

- Teneur en fluor : 1.000 ppm
- Quantité conseillée : 1 petit pois

A partir de 6 ans

- Teneur en fluor : 1.450 ppm
- Quantité conseillée : 1 petit pois

• La brosse à dent

- poils souples
- avec une petite tête
- électrique
- à changer lorsqu'elle commence à s'user (tous les 3 mois)

• gratte-langue, fil dentaire, brossette : tout pour passer dans les petits espaces

• bain de bouche : il n'est généralement pas nécessaire. Eviter les solutions contenant de l'alcool.

Méthode de brossage

- Haut et bas séparément
- Mouvements courts, rotatifs, pression légère
- Inclinaison à 45 degrés sur la gencive
- Suivre un trajet pour n'oublier aucune face/zone
- En prêtant attention au rebord gingival

Vous êtes parent ?

- Faites du brossage une routine familiale, cela deviendra pour votre enfant un réflexe
- Mettez cette routine en place dès la première dent
- Montrez l'exemple en vous brossant les dents devant lui
- Laissez-le découvrir par lui-même, mais brossez-lui les dents vous-même jusqu'à l'âge de 8 ans

SUIVI MÉDICAL

Planifiez vos rendez-vous

Rendez visite à votre dentiste au moins 1 fois par an

Vous êtes parent ?

Accompagnez votre enfant chez le dentiste ou le pédodontiste 2 fois par an à partir de 2,5 ans



HYGIÈNE DE VIE

Limitez les attaques acides

- Evitez le grignotage, limitez-vous à 4 prises alimentaires par jour
- Limitez la consommation d'aliments contenant du sucre ou de l'acide
- Essayez d'éviter les aliments collants ou qui restent en bouche longtemps
- Evitez de vous brosser les dents juste après une attaque acide (ex : jus d'orange le matin)
- Ne consommez plus que de l'eau après le dernier brossage de la journée

Nous avons tous une flore bactérienne dans la bouche. Chaque fois que nous mangeons ou buvons autre chose que de l'eau, les bactéries et la nourriture provoquent une attaque acide de 20 minutes. Les aliments sucrés et collants sont plus néfastes.



5 bonbons pris en 1 fois

→ 20 minutes d'attaque acide

5 bonbons pris en 5 fois

(prises espacées sur la journée)

→ 100 minutes d'attaque acide

Vous êtes parent ?

C'est à vous d'adapter l'hygiène de vie de votre enfant