

# Brossage

## - De 6 mois à 1 an

Dès l'éruption des premières dents de votre bébé il faut brosser !

Pour réaliser ce premier geste d'hygiène bucco-dentaire, on le fait par exemple lors du bain, à l'aide d'une compresse humidifiée que l'on passe délicatement sur les premières dents! Vous pouvez également utiliser une brosse à dent adaptée à son âge qui se trouve en pharmacie. D'autre part, ne pas oublier de rincer la bouche de bébé après la prise de sirop ou granules d'homéopathie, en effet le sucre constitue dès cet âge un danger pour les dents !

## - De 1 an à 3 ans

Jusqu'à 2 ans, on ne réalisera qu'un seul brossage, le soir cela suffit.

Au-delà de 2 ans, nous vous conseillons de passer à 2 brossages par jour, un le matin et un le soir avant de se coucher, attention, on ne mange plus rien après le brossage du soir! Désormais votre enfant doit posséder sa propre brosse à dent adaptée à son âge, vous trouverez facilement cela dans votre pharmacie, il faudra la changer environ tous les 4 mois en fonction de l'usure des poils !

A cet âge de deux ans on introduit le premier dentifrice (250 à 600 ppm), pour cela, mettez-en une petite goutte sur sa brosse à dent et placez-vous derrière votre enfant devant le miroir pour lui apprendre à se brosser les dents, bouche grand ouverte, la tête bien stabilisée contre votre poitrine.

On brosse doucement les dents de votre enfant en faisant des va et vient à cheval sur les dents, coté par coté d'abord les dents du bas puis celle du haut.

Il est très important à ce stade que le brossage devienne un rituel agréable, essayez de rendre ce moment ludique en racontant des histoires et en valorisant le fait de faire un geste de grand comme Papa et Maman !

## - Dès 4 ans

On brosse ses dents soi-même !

## - Avant 6 ans

L'enfant doit apprendre à brosser ses dents de façon autonome et efficace contre les caries, cela passe par l'intégration de la méthode 1-2-3-4 avec l'aide de ses parents. A ce stade votre enfant doit impérativement brosser toutes ses dents, bien tenir sa brosse à dent, utiliser un dentifrice fluoré (de 500 à 1000 ppm) sans ajouter d'eau et réaliser le brossage des dents du haut et du bas séparément avec les poils à cheval sur les arcades dentaires.

A partir de 6 ans, vous pouvez apprendre à votre enfant à se brosser les dent selon la méthode B-R-O-S (voir ci-dessous), au départ en l'accompagnant puis petit à petit vous pouvez le laisser faire en vérifiant que le brossage est correctement fait.

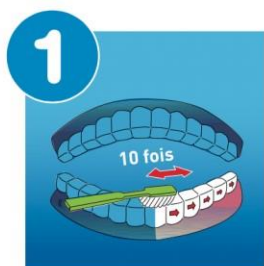
Avec une brosse à dent manuelle, la fréquence est de deux brossages par jours pendant 2 minutes minimum, à cet âge le dentifrice sera le même que toute la famille ( entre 1000 et 1500 ppm).

Un brossage efficace c'est 2 fois par jour pendant 2 minutes

Avant 6 ans

## La méthode 1-2-3-4

« Toutes les dents nous brosserons jusqu'à la grosse dent du fond »



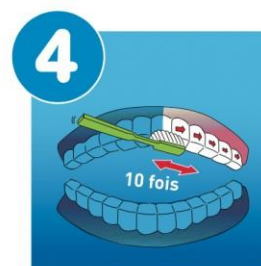
On commence par le bas à gauche, un seul côté à la fois...



Puis le côté droit cette fois, pour finir avec les dents du bas...



On passe en haut à droite, la brosse retournée cette fois...

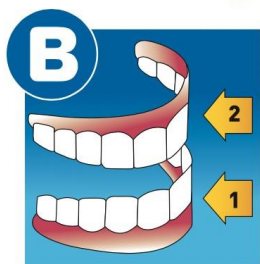


Et on termine en haut à gauche

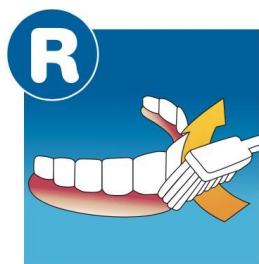
Méthode 1-2-3-4®

À partir de 6 ans

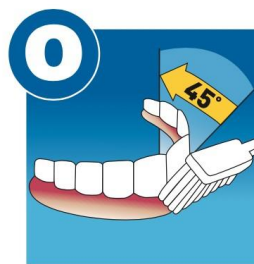
## La méthode B.R.O.S.



**B**rossiez haut et bas séparément



**R**ouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc



**O**blique : on incline la brosse à 45° sur la gencive



**S**uivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus

Méthode BROS®

Le soir, le brossage sera complété par le passage du fil interdentaire afin de nettoyer entre les dents selon la méthode F-I-L :

Dès que 2 dents se touchent

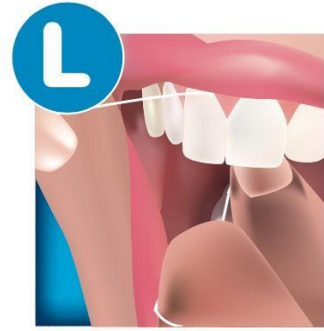
## La méthode F.I.L.



Prenez du **F**il dentaire entre vos deux mains.



**I**nsérez délicatement le fil dentaire entre 2 dents adjacentes et faites-le glisser le long de ces dents. Ne forcez pas, vous risqueriez d'abîmer la gencive.



**L**ibérez l'espace en retirant le fil et recommencez sur tous les espaces entre vos dents.

Méthode FIL®

Le brossage dentaire est un geste d'hygiène essentiel qu'il est important de maîtriser dès le plus jeune âge, si vous avez des questions toute l'équipe du cabinet se tient à votre disposition.

Selon la situation et l'appareillage, l'orthodontiste vous conseillera également sur la possibilité d'utiliser une brosse à dent électrique, il évaluera cela principalement en fonction de votre âge et de l'état de votre gencive.