

Petit guide pour apprendre à mon enfant à se brosser les dents

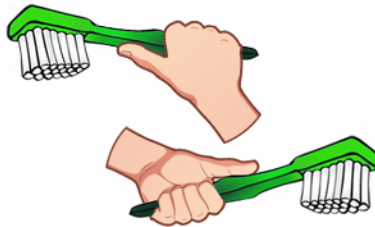


Mettre la bonne quantité de dentifrice avec fluorure sur la brosse à dents

- Moins de 3 ans : Un grain de riz
- 3 à 6 ans : Un petit pois
- 6 ans et plus : De 0,5 cm à 1 cm



Bien tenir sa brosse à dents



Placer le pouce sur le « dos » ou la « bedaine » de la brosse à dents !



Nettoyer devant et derrière les dents

Appuyer les poils de la brosse à dents de façon à toucher la dent et la gencive.

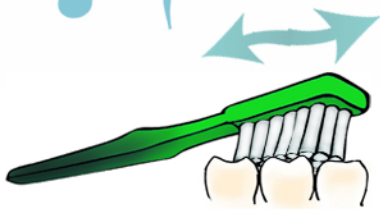
Astuce : Toujours du rose vers le blanc !



Débuter le brossage en plaçant la brosse à dents au fond, sur les molaires. Toujours la même séquence : brosser d'une molaire à l'autre au moins 5 fois par section.



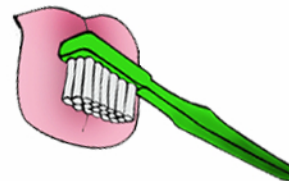
Nettoyer le dessus des dents



La seule surface que l'on brosse d'un mouvement de va-et-vient !



Brosser la langue



Protéger les dents

Cracher l'excès de dentifrice. Ne pas rincer la bouche ni manger ou boire pendant 30 minutes. Ainsi, le fluorure continuera de protéger les dents.



Soyez un modèle !

cisss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/habitudes-de-vie/sante-dentaire

Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent

Québec

