



Amusez-vous bien !

GABA Suisse SA · Grabetsmattweg · CH-4106 Therwil
tél. 0800 42 22 24

elmex®



 *Astuces et conseils*



**pour apprendre sans stress
à se brosser les dents**

*pour le dentifrice pour enfants est la gamme de produits elmex®. Enquête relative aux dentifrices réalisée auprès de 155 dentistes et 79 hygiénistes dentaires suisses, fév. 2025

PROM10018



Les premières dents, les incisives du bas, apparaissent entre **6 et 8 mois**. Ce moment peut varier d'un bébé à l'autre.

Lorsque les dents poussent, cela peut se traduire, mais pas nécessairement, par un ou plusieurs des symptômes suivants :

- 🦷 le bébé se frotte les joues avec les mains
- 🦷 une salivation importante et accrue
- 🦷 le bébé dort mal et pleure
- 🦷 des gencives sensibles
- 🦷 une diarrhée
- 🦷 de la fièvre
- 🦷 le bébé est agité



Les premières dents



La détente



peut passer par le fait de mâchouiller des objets sous surveillance, par exemple une petite brosse d'apprentissage avec des poils souples que vous pourrez plus tard utiliser également comme brosse à dents. Vous pouvez la donner à votre bébé matin et soir lorsque vous le langez. Les enfants explorent instinctivement le monde en mettant tout dans leur bouche, ce processus permet d'habituer le bébé à l'usage de la brosse.



Après quelques semaines, votre bébé est habitué à la brosse. Vous pouvez maintenant réaliser les gestes de brossage sur ses premières dents avec lui ou en utilisant une deuxième brosse.



Les bébés veulent de toute manière imiter. Ce phénomène se traduit par l'accompagnement du mouvement et, en peu de temps, l'enfant est capable de réaliser les gestes à la demande. Vous pouvez par exemple ouvrir la bouche, votre bébé suivra le mouvement. Mettez à profit ces étapes naturelles du développement.

Permettez également à votre enfant de se brosser les dents en même temps que vous et de jouer aussi à brosser les vôtres.

Essayez d'initier une routine le plus tôt possible, par exemple matin et soir.



La phase dite « d'autonomie » (auparavant « phase d'affirmation de soi ») commence à environ **2 ans** et se caractérise par une envie d'autonomie. Vous avez la possibilité d'éviter des situations de stress en intégrant par exemple l'enfant dans un processus de brossage mutuel des dents.

- 🦷 Laissez une certaine liberté à l'enfant (permettez-lui de détourner la tête ou de fermer la bouche de temps à autre)
- 🦷 Grâce au jeu, vous regagnerez son attention et sa coopération (les interactions sont indispensables)
- 🦷 Jouez à brosser ensuite les dents de votre enfant et faites-lui brosser les vôtres
- 🦷 Prêtez attention, lors du brossage, aux surfaces de mastication des molaires



Astuce !

La tâche sera simplifiée si vous utilisez toujours la brosse à dents après l'un des repas principaux. Cela permet également de se rattraper plus tard si l'un des brossages n'était pas parfait.



Le fluorure est essentiel dans la prévention des caries. Il doit être présenté sous la forme d'un dentifrice doux pour enfant, avec une teneur en fluorure adaptée aux très jeunes enfants (500 ppm). Il n'y a aucun danger si l'enfant avale une quantité de la taille d'un petit pois.

Dans ce cas également, l'enfant doit d'abord s'habituer au goût. Prenez le temps d'habituer votre enfant à se brosser les dents dans un cadre ludique, il en retirera plus tard les bénéfices pour longtemps.



À partir de la première dent, brossez les dents **1-2x** par jour avec un dentifrice fluoré, à partir du deuxième anniversaire passez à **2x** par jour.



Le contrôle de l'apport en sucre est également très important. Les aliments sucrés doivent être consommés de préférence lors des repas principaux et non tout au long la journée. Préférez des boissons non sucrées dans les gourdes, car des liquides contenant du sucre (parmi lesquels se trouvent les jus de fruits) en contact permanent avec les dents de lait augmentent fortement les risques de caries.

Entre deux repas, la salive et le fluorure (provenant du brossage des dents) peuvent agir sur les surfaces des dents nettoyées et « réparer » les petites atteintes.

Bon courage !

Votre équipe de recherche elmex®



Une bouche en paix pour des dents saines