elmex® enfants

Des dents saines dès le début

L'hygiène dentaire de votre enfant

Conseils et recommandations
des experts elmex®

Comment apparaissent les premières dents ?

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 percent, 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

Pour le soulager vous pouvez lui faire mordiller sous surveillance des objets, comme une petite brosse à dents pour enfant aux poils doux, qu'il utilisera plus tard pour se brosser les 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 la brosse.

Après quelques semaines, votre bébé est habitué à la brosse. Vous pouvez maintenant effectuer avec lui les gestes de brossage de ses premières dents ou à l'aide d'une deuxième brosse.

Habituez votre enfant à le faire régulièrement, par exemple matin et soir.

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. Vous pouvez par exemple ouvrir la bouche, votre bébé suivra le mouvement. Permettez également à votre enfant de se brosser les dents en même temps que vous et de jouer aussi à brosser les vôtres.

La phase dite « d'autonomie » (auparavant « phase d'opposition ») commence à environ 2 ans et se caractérise par une envie d'autonomie. Pour éviter les situations de stress, faites participer l'enfant, par exemple en vous brossant les dents mutuellement.

- Laissez une certaine liberté à l'enfant (permettez-lui de détourner la tête ou de fermer la bouche de temps à autre)
- Jouez à brosser les dents de votre enfant et lui faire brosser les vôtres
- Prêtez attention, lors du brossage, aux surfaces de mastication des molaires

Comment s'appellent les dents ?

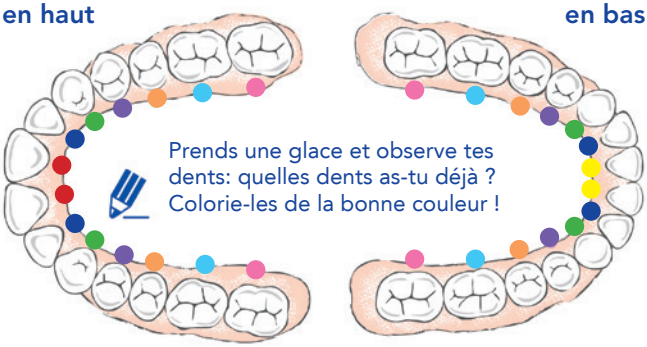
Les incisives : les 4 dents de devant du haut et les 4 dents de devant du bas. Elles servent à mordre dans les aliments.

Les canines : les dents pointues de part et d'autre des incisives, qui servent à couper les aliments.

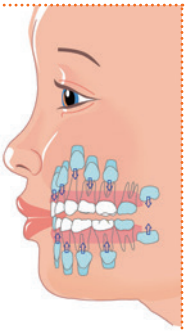
Les molaires : les 16 autres dents, celles du fond. Elles servent à mâcher les aliments. Il y a 8 prémolaires et 8 molaires.

Contrairement aux prémolaires, les molaires ne changent pas, mais sont permanentes.

en haut **en bas**



- **7 mois** 2 incisives du bas
- **10 mois** 2 incisives du haut
- **12 mois** 4 incisives
- **16 mois** 4 prémolaires
- **20 mois** 4 canines
- **30 mois** 4 prémolaires
- **6 ans** 4 molaires



... et plus tard

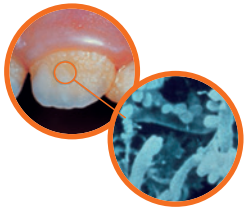
- **12 ans** 4 molaires

Le sucre abîme les dents !

Comment naissent les caries ?

Dans la bouche vivent des millions de minuscules organismes, les bactéries de la plaque. Elles se nourrissent des restes des aliments, en particulier le sucre. Ces restes se transforment en acidité. Un dépôt collant apparaît alors: la plaque dentaire. Si vos enfants n'éliminent pas cette plaque quotidiennement, l'acidité finit par détruire l'émail dentaire. Il se forme alors une tache couleur craie, qui deviendra bientôt un trou dans la dent (la carie).

Les bactéries de la plaque adorent le sucre et produisent de l'acidité qui attaque les dents.



Surveillez ce que mangent vos enfants !

- Bannissez les grignotages et boissons riches en sucre (comme les chocolats, les bonbons, le coca-cola ou le thé glacé) entre les repas.
- Le pain complet, le fromage, les légumes crus et les fruits frais sont de bonnes idées pour le casse-croûte du matin ou le goûter.
- Si vos enfants ont envie de sucreries, choisissez plutôt des confiseries respectueuses pour les dents, avec le logo Sympadent !

À retenir

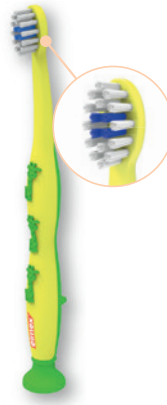
Réduisez la consommation d'aliments et boissons sucrés de vos enfants ! N'oubliez pas de leur faire brosser les dents après chaque repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner), soit 3 fois par jour !

Les bons produits de soin pour les dents de 0 à 6 ans

elmex® dentifrice enfant 500 ppmF⁻

- Forme une couche protectrice sur l'émail
- Rend les dents plus résistantes à la déminéralisation induite par les caries
- Contribue à la réabsorption par l'émail des minéraux libérés par les caries

elmex® brosse à dents débutant 0-2 ans



- Tête de brosse petite et poils spéciaux souples
- Zone de brins bleus pour faciliter le dosage du dentifrice
- Rangement hygiénique et facile par ventouse
- Manche ergonomique adapté à la prise en main enfantine et au guidage des parents lors du brossage

elmex® brosse à dents enfant 2-6 ans

- Petite tête de brosse
- Poils spéciaux souples et arrondis, doux pour les gencives
- Zone de brins bleus pour faciliter le dosage du dentifrice
- Manche ergonomique tenant bien en main, avec ventouse

Le brossage des dents selon la méthode MEI

M

1. Surfaces masticatrices

D'abord nettoyer les surfaces masticatrices avec des mouvements de va-et-vient. Toujours commencer par la dernière dent et brosser d'abord le côté droit du bas et du haut, puis le côté gauche du bas et du haut.

E

2. Face extérieure

Commence par la rangée de dents du haut à droite. Brosse-la par de légers mouvements verticaux jusqu'à la canine. Fais la même chose à gauche. Recommence pour la rangée de dents du bas. Brosse maintenant la face extérieure des dents de devant, en bas et en haut, toujours par de légers mouvements verticaux.

I

3. Face intérieure

Et enfin, le brossage de la face intérieure. Pars de la gencive vers la dent (du rouge vers le blanc). Commence par en bas à droite, en haut à droite, puis en bas à gauche et en haut à gauche.

Voici ton calendrier de brossage des dents

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
☀	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☀	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☾	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
☀	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☀	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☾	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
☀	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☀	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☾	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

À chaque brossage de dents matin, midi et soir, fais une croix sur ton calendrier de brossage des dents !

GABA Suisse SA
Grabetsmattweg, CH-Therwil
info@gaba.com, www.elmex.ch
Tél.: 08007256654

GABA Suisse
Spécialiste en hygiène bucco-dentaire

Art.-Nr. 291702