

TRANSMETTEZ LES BONS GESTES D'HYGIÈNE DENTAIRE À VOS ENFANTS



La bouche de votre enfant change constamment. Entre 5 et 12 ans, les dents de lait cèdent lentement la place aux dents permanentes : c'est la phase de denture mixte où il est indispensable de prendre de bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire !

QUE SONT LES CARIES ?

La **carie** est une maladie de la dent. Elle est causée par la présence de **plaque dentaire** : un mélange de **bactéries** et de **débris alimentaires**. Les débris alimentaires contiennent des sucres dont des **glucides** qui sont rapidement transformés en acides par les bactéries. C'est ce qu'on appelle des **attaques acides**. Celles-ci provoquent des **déminéralisations** pouvant aller jusqu'à des **cavités dans l'émail**.

La carie dentaire dépend largement du mode de vie tel que l'alimentation, l'hygiène dentaire et **l'utilisation de fluor**, c'est pourquoi elles sont évitables.

CONSEILS ANTI-CARIES

- Aller chez le dentiste au moins une fois par an
- Se limiter à 4 prises alimentaires par jour pour réduire la formation de plaque dentaire : 3 repas principaux complétés par un en-cas
- Limiter la consommation d'aliments contenant du sucre : ce sont eux qui sont responsables des attaques acides
- Se brosser les dents 2 fois par jour pendant 2 minutes, avec un dentifrice fluoré adapté à l'âge de votre enfant
- Démarrer tôt ! Plus on commence jeune à bien se brosser les dents, plus cela devient un réflexe et une habitude



TENEUR EN FLUOR & QUANTITÉ CONSEILLÉE EN FONCTION DE L'ÂGE

Avant 3 ans : 500ppm (trace de dentifrice)

De 3 à 6 ans : 1000ppm (quantité équivalente à un petit pois)

À partir de 6 ans : 1450ppm (quantité équivalente à un petit pois)

LA MÉTHODE B.R.O.S.



**Brosser haut et bas
séparément**



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



**Oblique : Incliner la brosse
à 45° sur la gencive**



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



COMMENT DONNER ENVIE À VOTRE ENFANT DE SE BROSSER LES DENTS ?

1. Impliquez-le tôt !

Laissez-le choisir sa brosse à dent, afin qu'il ait hâte de se brosser les dents. Vous pouvez également utiliser un calendrier, à cocher matin et soir une fois le brossage effectué.

2. Procédez au brossage ensemble.

Faites du brossage des dents une activité familiale : montrez l'exemple en vous brossant les dents avec lui ! En passant du temps ensemble au début et à la fin de la journée, cela lui paraîtra plus agréable et ressemblera moins à une corvée.

3. Rendez le brossage des dents plus amusant.

Il existe de nombreuses ressources pour divertir les enfants afin que le temps de brossage leur paraisse plus court. Retrouvez par exemples nos comptines elmex®, des histoires drôles et variées de 2 minutes chacune, qui s'écoutent pendant le brossage des dents !



Découvrez les comptines elmex® :



ou rendez-vous sur :

<https://www.elmex.fr/our-mission/fairytale-stories>

ELMEX® S'ENGAGE AVEC SON PROGRAMME EDUCATIF

elmex® accompagne les écoles dans l'enseignement des bons gestes bucco-dentaires avec le programme "Des dents saines pour des enfants heureux".

Cette initiative passe par la distribution de kits pédagogiques gratuits contenant du matériel de démonstration, du contenu pédagogique ainsi que des échantillons de dentifrice pour les enfants.

En France, le programme « Des dents saines pour des enfants heureux » a déjà sensibilisé **1 million d'enfants*** du CP à la 6ème depuis 2019.



*Plus d'un million d'échantillons distribués depuis 2019