

Hygiène buccodentaire des bébés et des enfants

Jusqu'à l'âge de 6 ans



Les enfants n'ont pas toujours l'**habileté manuelle nécessaire** pour bien se brosser les dents seuls. C'est pourquoi il est important :

- d'appliquer la **quantité appropriée** de **dentifrice** fluoré sur sa brosse à dents;
- de **superviser** votre enfant lorsqu'il se brosse les dents;
- de **finaliser**, au besoin, le **brossage** de ses dents.

Bébé de 0 à 6 mois

- **Nettoyez la bouche** de votre bébé, au moins **2 fois par jour**, idéalement après le biberon ou la tétée. **Massez-lui** doucement les **gencives** avec une débarbouillette propre et humide.
- **Rincez** la débarbouillette **après chaque usage** et réservez-la pour les soins de la bouche de votre bébé.
- **N'utilisez pas de dentifrice** tant que votre bébé **n'a pas de dents**.

Enfants de 6 mois à moins de 3 ans



- Lui **brosser** les dents **dès l'apparition** de sa première dent.
- Brossez-lui les dents au moins **2 fois par jour**, idéalement après le biberon, la tétée ou la consommation d'aliments.
- Utilisez un **dentifrice fluoré**. La **quantité** de dentifrice à utiliser est égale à la taille d'un **grain de riz**.
- Brossez-lui délicatement la langue.

Enfants de 3 à 6 ans

- **Nettoyez la bouche** de votre bébé, au moins **2 fois par jour**, idéalement après le biberon ou la tétée. **Massez-lui** doucement les **gencives** avec une débarbouillette propre et humide.
- **Rincez** la débarbouillette **après chaque usage** et réservez-la pour les soins de la bouche de votre bébé.
- **N'utilisez pas de dentifrice** tant que votre bébé **n'a pas de dents**.

Votre enfant doit **recracher le surplus** de dentifrice après le brossage. **Ne lui faites pas rincer sa bouche** après le brossage. Ainsi, les fluorures contenus dans le dentifrice continueront à protéger ses dents.

Enfants de plus de 6 ans



- Assurez-vous que votre enfant se **brosse les dents** pendant 2 minutes au moins **2 fois par jour**. Recommandez-lui de le faire en particulier avant le coucher et idéalement après chaque repas.
- Utilisez un **dentifrice fluoré**. Étendez le dentifrice sur une **longueur** d'environ **0,5 à 1 cm** sur la brosse à dents.
- Encouragez votre enfant à se **brosser la langue** et à passer la **soie dentaire** entre ses dents tous les jours.