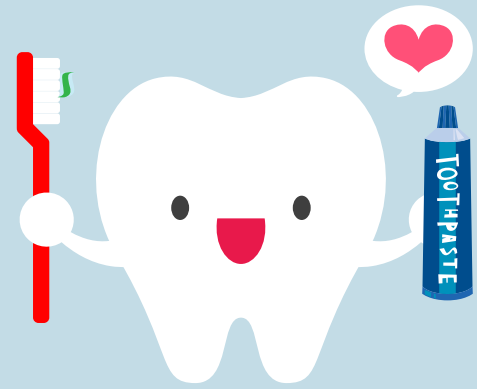


# Brosser les dents de votre enfant



**Il peut être difficile de brosser les dents de votre enfant, mais voici quelques conseils et astuces simples pour faciliter le processus pour tous.**

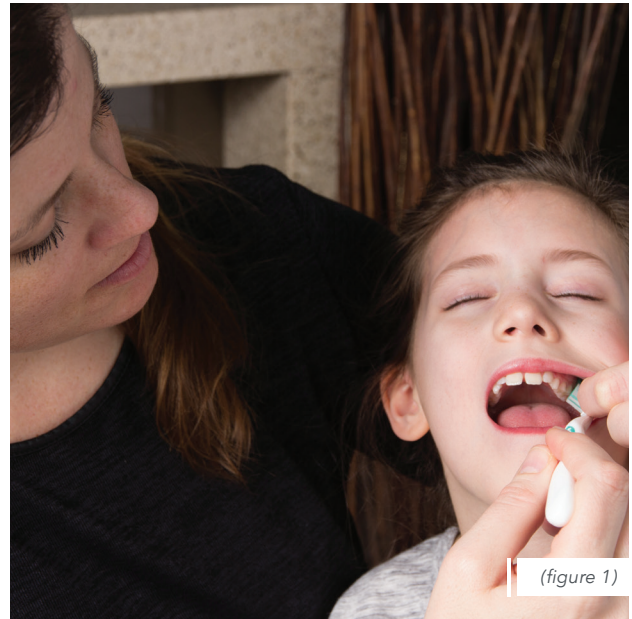
## Prenez position

Placez-vous pour empêcher votre enfant de bouger tout en vous permettant d'avoir une main libre pour déplacer ses lèvres ou ses joues pour que vous puissiez voir. Voici quelques positions qui ont fait leurs preuves :

## Attaquez la plaque de l'arrière!

- Placez-vous debout derrière votre enfant plutôt qu'en avant (vous allez peut-être devoir mettre un genou par terre).
- Dites à votre enfant d'incliner son menton vers le haut et de regarder au ciel.
- Reposez la tête de votre enfant sur votre épaule ou contre la partie supérieure de votre bras.
- Placez vos bras de chaque côté de la tête de votre enfant.
- À l'aide de la main qui ne tient pas la brosse à dents, tirez les lèvres ou la joue de votre enfant pour que vous puissiez voir (figure 1).

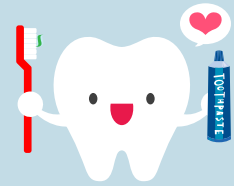
À mesure que votre enfant grandit, vous trouverez peut-être plus facile de vous asseoir sur une chaise ou un sofa. Placez votre enfant sur le plancher devant vous, entre vos jambes, avec sa tête inclinée vers l'arrière (figure 2).



(figure 1)



(figure 2)



## Genou à genou, c'est simple

Si votre enfant est très jeune ou ne coopère pas bien, vous voudrez peut-être qu'une autre personne vous aide.

Ensemble, vous pouvez utiliser la technique de genou à genou (figure 3).

- Assoyez-vous sur une chaise face à un autre adulte assis, avec vos genoux qui se touchent.
- Placez votre enfant sur vos genoux, face à vous, avec ses jambes autour de votre taille.
- Couchez votre enfant sur vos genoux, tenez ses mains et gardez un contact visuel tout en lui parlant.
- Demandez à l'autre adulte de brosser les dents de l'enfant.



(figure 3)

## Tout dépend de la technique

Une bouche en santé repose sur une bonne technique de brossage de dents. Voici quelques conseils utiles :

- Utilisez une petite brosse à dents douce qui peut facilement atteindre l'arrière de la bouche de votre enfant.
- Placez une petite quantité de pâte dentifrice fluorée sur la brosse (la taille d'un grain de riz pour les enfants très jeunes – de trois ans ou moins – ou la grosseur d'un pois vert pour les enfants plus vieux).
- Brossez toutes les surfaces de toutes les dents.
- Si votre enfant ne coopère pas avec vous, utilisez des mouvements courts en va-et-vient ou de petits cercles lorsque vous lui brossez les dents.
- Lorsque les enfants coopèrent très bien, vous voudrez peut-être faire un mouvement de balayage, en commençant par la limite gingivale et en brossant en direction de la croissance des dents (figure 4). N'oubliez pas de brosser les surfaces des dents du côté de la joue et de la langue.
- Brossez ensuite le dessus des dents arrière en un mouvement de va-et-vient.
- Utilisez vos doigts pour déplacer les lèvres et les joues pour que vous puissiez voir ce que vous faites (figure 5).



(figure 4)



(figure 5)

**Deux minutes, deux fois par jour, de la bonne façon  
La santé des dents de votre enfant, ça commence à la maison**