

## Recommandations

1. Commencez à brosser les dents de votre enfant dès l'apparition de sa première dent;
2. Appliquez la bonne quantité de dentifrice fluoré selon l'âge de votre enfant;
3. Encouragez votre enfant à cracher le surplus de dentifrice;
4. Demandez à votre enfant de ne pas rincer sa bouche après le brossage. Ainsi, le fluorure contenu dans le dentifrice continuera à protéger ses dents contre la carie;
5. Effectuez entièrement ou en partie le brossage des dents de votre enfant tant qu'il n'a pas la dextérité nécessaire pour bien le faire lui-même;
6. Supervisez le brossage des dents de votre enfant;
7. Rincez la brosse à dents et laissez-la sécher à l'air libre, la tête vers le haut, en évitant qu'elle touche à d'autres brosses à dents afin d'éviter la propagation de microbes;
8. Initiez votre enfant à passer la soie dentaire entre les dents qui se touchent.

**Les premières dents** sont importantes pour aider votre enfant à manger et à bien prononcer les mots. Elles aident aussi à garder la place nécessaire pour les dents d'adulte.

Québec.ca

Avec la collaboration de :



Santé  
et Services sociaux  
Québec



**Je brosse mes dents  
avec l'aide  
de mes parents!**

BROSSAGE DES DENTS  
CHEZ LES ENFANTS ÂGÉS  
DE 6 ANS ET MOINS  
AVEC UN DENTIFRICE FLUORÉ



20-231-10FA

Votre  
gouvernement

Québec



## Quel dentifrice choisir ?

Il est recommandé de toujours choisir un **dentifrice fluoré** : le fluorure contenu dans le dentifrice rend les dents plus résistantes et diminue l'action des bactéries qui causent la carie.

En général, il est préférable de choisir un **dentifrice pour enfants**. Il en existe de différentes saveurs (fraise, gomme à mâcher, raisin, etc.). Privilégiez une saveur que votre enfant apprécie.

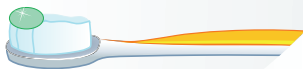
Gardez le dentifrice dans un endroit hors de la portée des enfants.

## Quelle quantité de dentifrice fluoré utiliser ?

Pour les **enfants de moins de 3 ans**, il est recommandé d'utiliser une quantité correspondant à un **grain de riz**.



Pour les **enfants âgés de 3 à 6 ans**, il est recommandé d'utiliser une quantité correspondant à un **petit pois**.



## Quand broser les dents ?

Pour bien protéger les dents contre la carie dentaire, il est recommandé de broser les dents de votre enfant **au moins 2 fois par jour pendant 2 minutes!** Et après chaque repas, c'est encore mieux!



Le brossage des dents **avec un dentifrice fluoré** est efficace pour prévenir la carie.

## Quelle brosse à dents choisir ?

Il est recommandé de choisir une brosse à dents **adaptée à l'âge** de votre enfant. Ainsi, il est important que la brosse ait :

- des soies souples, pour ne pas blesser les gencives ;
- une petite tête arrondie, pour atteindre toutes les dents.

Pour vous guider dans le choix de la brosse à dents, vous pouvez aussi vous référer à l'âge indiqué sur l'emballage.

## Quand changer la brosse à dents ?

Il est recommandé de changer la brosse à dents **tous les 3 mois** ou **lorsque les soies de la brosse à dents sont recourbées ou écrasées**.

Il est aussi recommandé de changer la brosse à dents **après une grippe, un rhume ou une infection de la bouche**, car il peut rester des bactéries sur les soies de la brosse à dents et, par conséquent, entraîner une nouvelle infection.