maBouchemaSanté
ufsbd

Les fiches conseils de l'UFSBD

A chaque âge sa MÉTHODE DE BROSSAGE des dents

À savoir

L'objectif du brossage des dents :

est d'éliminer la plaque dentaire sur toutes les surfaces de chaque dent.
Pour cela, il faut bien connaitre la forme des dents et des mâchoires et avoir les bons outils

Pour aller plus loin

L'enfant a 20 dents de lait jusqu'à 6 ans, l'adulte entre 28 et 32 (si les dents de sagesse sont présentes).
Chaque dent a 5 faces accessibles
La forme des dents et de la bouche est différente entre l'enfant et l'adulte.
Aussi 2 méthodes différentes s'appliquent en fonction de l'âge :
la méthode 4 temps. jusqu'à 6 ans
puis la Méthode de brossage des dents B.R.O.S ensuite et chez l'adulte.
Dans tous les cas la brosse sera souple avec un dentifrice fluoré et associée au fil dentaire ou aux brossettes si les espaces entre les dents le permettent, pour nettoyer les faces «invisibles » et difficilement accessibles entre chaque dent.

La méthode 4 TEMPS

La méthode FIL et SET

maBouchemaSanté
ufsbd

La méthode BROS

La plaque dentaire constituée de bactéries de salive et de restes alimentaires, est la cause des inflammations de gencives et des caries. Elle se développe en permanence dans la bouche après les prises alimentaires.
Le brossage a pour but de déstructurer la plaque dentaire en l'éliminant mais surtout en empêchant matin et soir qu'elle s'organise pour être agressive.
L'apport de fluor reminéralise et renforce la surface des dents et perturbe l'activité bactérienne.

À retenir

Le brossage matin et soir, après le repas, doit débuter chez l'enfant dès que les dents apparaissent (vers 5-6 mois)
Dès que deux dents se touchent, il faut passer le fil dentaire entre celles-ci
Le brossage doit s'accompagner d'un dentifrice fluoré. Voir notre fiche sur le *dentifrice* et le *fluor*
Le brossage doit durer au moins 2 minutes et être réalisé le matin (après le petit déjeuner) et le soir (après la dernière prise alimentaire)
Jusqu'à 5 ans c'est un adulte qui doit réaliser le brossage puis progressivement l'enfant le réalise sous le contrôle de l'adulte
Une brosse à dents se change tous les 3 mois ou plus fréquemment si les poils sont déformés, ou si vous avez été malade

Nos recommandations

FICHES SantéBD, faciles à lire et à comprendre, personnalisables coconstruites avec l'UFSBD

Retrouvez la BD ***Prendre soin de ses dents – 2. Je choisis ma brosse à dent*** sur le site de ***SantéBD***

Informations mises à jour le 7 mai 2025