

## 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 connaître 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 brochettes si les espaces entre les dents le permettent, pour nettoyer les faces « invisibles » et difficilement accessibles entre chaque dent.

### La méthode FIL et SET

#### La méthode 4 TEMPS

Avant 6 ans **La méthode des 4 temps**

- 1** On commence par le bas à gauche, un seul côté à la fois...
- 2** Puis le côté droit cette fois, pour finir avec les dents du bas...
- 3** On passe en haut à droite, la brosse retournée cette fois...
- 4** Et on termine en haut à gauche

www.maboucheasante.fr ufsbd

Pour les espaces plus larges **La méthode SET**

**S** Sélectionnez la taille de la brosette pour avoir une légère résistance à l'utilisation, afin qu'elle frotte efficacement les surfaces. 2 à 3 tailles sont utiles pour les différents espaces interdentaires.

**E** Engagez la brosette à l'horizontal sous le point de contact entre deux dents. Faites un mouvement de va et vient [2 allers-retours]

**T** Toujours rincer la brosette entre chaque espace. En complément, il est possible de tremper la brosette dans un bain de bouche du quotidien.

www.maboucheasante.fr ufsbd



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