

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 brosettes 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



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) et dès que deux dents se touchent, il faut passer le fil dentaire entre celles-ci

Le brossage doit s'accompagner d'un dentifrice fluoré. (cf dosage 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

Nos recommandations

Les nouvelles recommandations de l'UFSBD en matière de fluor dans les dentifrices			
Brossage des dents 2 fois / jour	Recracher l'excès de dentifrice sans rincer	Brossage réalisé par un adulte jusqu'à 6 ans et supervisé par un adulte jusqu'à 7-8 ans	
0-1 mois - 2 ans	2 - 3 ans	3 - 4 ans	À partir de 4 ans et jusqu'à 7 ans enfants
Traces de dentifrice 1000 ppm dans le sillage de la brosse à dents	Petit pois de dentifrice 1000 ppm	Dentifrice 1000-1400 ppm	
Traces de dentifrice 1000 ppm dans le sillage de la brosse à dents	Petit pois de dentifrice 1000 ppm	Petit pois de dentifrice 1400 ppm	Jusqu'à 10 ans - dentifrice à 1400 ppm De 10 à la fin de l'enfance - dentifrice à 2000 ppm Adultes de 18 ans - dentifrice à 2000 ppm
maBoucheaSanté		ufsbd	www.ufsbd.fr

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](#)

