

Le p'tit mémo des 0-3 ans



Alimentation post-diversification

- Eviter le grignotage
- Manger 4 repas par jour (Petit déjeuner / Déjeuner / Goûter / Dîner)
- Boire uniquement de l'eau
- Privilégier aliments durs et fibreux (auto-nettoyage)
- Choisir des aliments les moins transformés possibles
- Ne pas boire de biberon de lait le soir pour s'endormir (seulement de l'eau)



Brossage

- Dès la première dent
- Brosse à dent souple 0-3 ans
- Dentifrice fluoré 1000ppm 1er âge (une trace de dentifrice seulement)
- Brossage par l'enfant ET par les parents
- Ne pas rincer
- Un brossage par jour, avant le coucher



Astuces



La respiration doit se faire exclusivement par le nez même la nuit



Lavage de nez dès que le nez est pris + apprendre à se moucher



Les médicaments, c'est toujours avant le brossage des dents



La tétine, c'est seulement pour s'endormir ! On arrête à 1 an et demi ^^



Arrêter le biberon à 2 ans. On passe au bol de grand(e) !



Parents

La carie est contagieuse :

- Bilan bucco-dentaire conseillé pour les parents, frères et soeurs
- Ne pas embrasser votre enfant sur la bouche
- Chacun sa cuillère, ses couverts et sa brosse à dents
- Laver la tétine qui est tombée et pas en la mettant dans sa bouche

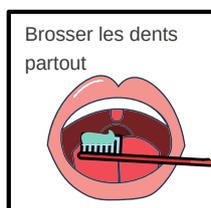


**RDV chez le dentiste dès la première dent !
Puis tous les 6 mois.**

1



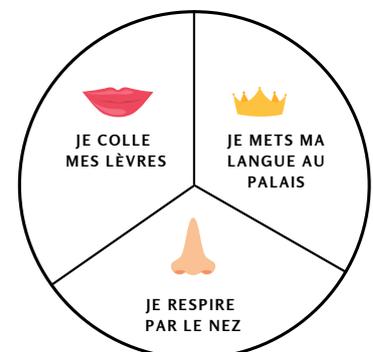
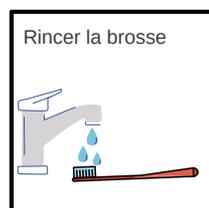
2



3



4



Le p'tit mémo des 3-6 ans



Alimentation

- Eviter le grignotage
- Manger 4 repas par jour (Petit déjeuner / Déjeuner / Goûter / Dîner)
- Boire uniquement de l'eau
- Privilégier les aliments durs et fibreux (auto-nettoyage)
- Choisir des aliments les moins transformés possibles
- Pas de biberon de lait le soir pour s'endormir (seulement de l'eau)



Brossage

- Brosse à dent souple 3-6 ans ans
- Dentifrice fluoré 100ppm de fluor (de la taille d'un petit pois)
- Brossage par l'enfant ET par les parents
- Brosser PARTOUT
- Ne pas rincer
- Brossage la matin après le petit déjeuner ET le soir avant le coucher
- Pas de bain de bouche



J'aide ma langue

-  Je respire avec le nez, je mange avec la bouche : Ma langue est dans son palais !
-  Quand j'avale mes dents se touchent et ma langue est au palais
-  Je suis un grand, j'arrête la tétine et le biberon. Je laisse Toute la place à ma langue car elle va former mon visage !
-  Je passe au bol de grand (fini le bibi dès 2 ans)
-  Je mange mes compotes comme un grand à la cuillère (fini les pom'potes)
-  Lavage de nez dès que le nez est pris + apprendre à se moucher



Astuces

-  Les bonbons, sodas, jus, etc ... c'est OK ! (mais seulement quand c'est la fête ^^)
-  La carie est contagieuse, chacun sa brosse à dents
-  Les récompenses, ça peut être un jeu, un film, un livre, un moment de qualité
-  Les médicaments, c'est toujours avant le brossage des dents

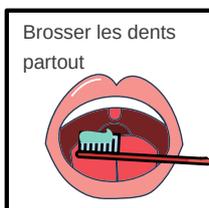


Je prends RDV chez mon dentiste tous les 6 mois même si je n'ai rien !

1



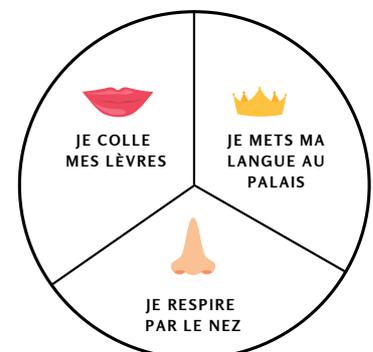
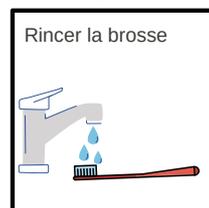
2



3



4



Le p'tit mémo des 6-12 ans



Alimentation

- Eviter le grignotage
- Manger 4 repas par jour (Petit déjeuner / Déjeuner / Goûter / Dîner)
- Boire uniquement de l'eau
- Privilégier les aliments durs et fibreux (auto-nettoyage)
- Choisir des aliments les moins transformés possibles



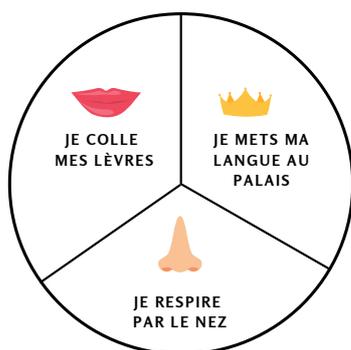
Mes fonctions

 Je respire avec le nez, je mange avec la bouche : Ma langue est dans son palais !

 Quand j'avale mes dents se touchent et ma langue est au palais

 Je lave mon nez au sérum physiologique dès qu'il est pris + je me mouche !

Pour l'équilibre de la croissance de mon visage et ma bonne santé :



Brossage

- Brosse à dent souple manuelle ou électrique
- Utiliser un dentifrice fluoré (1000 à 1450 ppm de fluor)
- Brosser PARTOUT
- Brosser matin et soir
- Ne pas rincer !
- Passer le fil dentaire entre les dents au moins 1 fois/jour
- Contrôle parental (-8ans)
- Pas de bain de bouche



Astuces

 Les bonbons, sodas, jus, etc ... c'est OK ! (mais seulement quand c'est la fête ^^)

 Les récompenses, ça peut être un jeu, un film, un livre, un moment de qualité

 Les médicaments, c'est toujours avant le brossage des dents



Je prends RDV chez mon dentiste tous les ans même si je n'ai rien !

1

2

3

4

5

6

Mouiller la brosse à dents



Dentifrice sur la brosse



Brosser les dents partout



Cracher dans l'évier



Rincer la brosse



Passer le fil dentaire

