

Info-dents :
conseils pour
les jeunes enfants
(3 à 8 ans)



1. Vous devriez encore brosser les dents de votre enfant à cet âge pour vous assurer que le brossage est bien fait.
2. Il est très important de lui brosser les dents avant de le coucher : les aliments, le sucre et les bactéries qui passent la nuit sur les dents causent des caries.
3. Utilisez une brosse à dents à soies souples pour enfant avec une petite quantité de dentifrice au fluorure (taille d'un pois).
4. Brossez les dents de votre enfant pendant deux minutes deux fois par jour, après le premier repas et avant le coucher.
5. La soie dentaire convient aussi aux dents de lait! Passez la soie dentaire une fois par jour pour nettoyer les endroits que la brosse ne peut pas atteindre entre les dents.
6. Votre enfant pourrait vouloir essayer de se brosser les dents lui-même. Laissez-le s'exercer et guidez-le!
7. Vers l'âge de 8 ans, la plupart des enfants ont la dextérité nécessaire pour se brosser les dents et passer la soie dentaire de façon autonome. Laissez votre enfant s'occuper du brossage du matin, et faites celui du soir.

Pourquoi? Des dents de lait en bonne santé sont très importantes pour mastiquer, apprendre à parler et faire de la place pour la croissance des dents d'adulte.

Pour obtenir des conseils,
des astuces et des ressources, visitez le
www.gov.nt.ca/dents

Si vous voulez ces informations dans une autre langue officielle, contactez-nous : **1-855-846-9601**

