

Info-dents :
conseils pour les
tout-petits
(1 à 3 ans)



1. Brossez les dents de votre enfant deux fois par jour, après le premier repas et avant le coucher.
2. Utilisez une brosse à dents à soies souples pour enfant avec une petite quantité de dentifrice au fluorure (taille d'un grain de riz).
3. Si votre enfant pleure, n'abandonnez pas! C'est tout à fait normal et il s'habituerà si vous lui brossez les dents tous les jours et que vous en faites une activité amusante.
4. 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.
5. Avant le brossage, couchez votre enfant ou tenez-le dans une position où vous pouvez voir l'intérieur de sa bouche.
6. 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.

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**