



Toutes les questions
que vous vous posez sur le

Programme départemental de Prévention Bucco-dentaire

Dans le cadre du Programme Départemental de Prévention Bucco-Dentaire (PDPBD), le Service de la Prévention et des actions sanitaires (SPAS) propose aux professionnels de la petite enfance et acteurs relais, une fiche questions-réponses élaborée à partir des questions des parents et des enfants sur la santé bucco-dentaire. Cette liste non exhaustive de questions a vocation à évoluer en fonction des interrogations que tous ces acteurs peuvent être amenés à se poser à un moment où à un autre de leurs activités. Toutes les questions concernent essentiellement l'hygiène bucco-dentaire (la brosse à dents, le dentifrice, le fluor et la fréquence de brossage).

Brosse à dents et brossage

Les parents jouent ici un rôle essentiel : ils doivent effectuer le brossage avec l'enfant, puis surveiller le brossage des dents de leur enfant jusqu'à l'âge de 6/7 ans en leur laissant prendre de plus en plus d'autonomie

A quel âge commence-t-on à se brosser les dents ? Combien de fois par jour ? A partir de combien de dents faut-il se brosser les dents ? Quelle quantité de dentifrice ?

Les bonnes habitudes se prennent tôt !!!

■ Vers 6 mois

Nettoyez tous les soirs les premières dents à l'aide d'une compresse humide ou avec une brosse à dents imprégnée d'une trace de dentifrice fluoré inférieur ou égal à 500 ppm. Cette indication est notée sur le tube de dentifrice (Haute Autorité de Santé – HAS –, recommandations mars 2010). Ce premier geste permet d'instaurer très tôt un rituel quotidien d'hygiène bucco-dentaire.

■ Vers 12-18 mois

Apparition des premières molaires temporaires, un brossage au moins quotidien avec un dentifrice fluoré inférieur ou égal à 500 ppm est recommandé.

■ Dès l'âge de 2 ans

Les parents aideront l'enfant à se brosser les dents **matin et soir** en insistant sur les grosses dents du fond de la bouche.

Progressivement, votre enfant va apprendre à se brosser les dents seul. Continuez à surveiller le brossage et à l'aider tant qu'il ne sait pas se brosser les dents de manière efficace et régulière (ces informations sont contenues dans le carnet de santé de l'enfant).

■ A partir de 3 ans

L'enfant est plus autonome, il peut se brosser les dents seul sous contrôle de l'adulte avec un dentifrice fluoré à 500 ppm (HAS, recommandations, mars 2010)

■ **Entre deux et cinq ans**, la quantité de dentifrice doit être de la taille d'un petit pois (risque d'avalier)

■ **A partir de 6 ans**, le dentifrice est fluoré à 1000 ppm minimum : un petit peu de dentifrice suffit.

Quand les dents de lait commencent à bouger faut-il se brosser les dents ?

Ne pas ajouter la douleur à la douleur occasionnée par la mobilité dentaire : évitez de brosser la dent qui bouge.

Comment utiliser la brosse à dents : doit-elle être mouillée avant usage ?

La brosse à dents doit être sèche. Il est recommandé d'utiliser un gobelet d'eau pour se rincer la bouche après le brossage et pour rincer la brosse à dents après usage.

Je ne peux pas me brosser les dents le midi ? Comment faire ?

Le mieux est de boire un verre d'eau et se rincer la bouche.

Peut-on remplacer le brossage par un chewing-gum comme le dit la publicité ?

Non, le chewing-gum ne remplace pas le brossage.

Le brossage permet d'éliminer les débris alimentaires ce que ne fait pas le chewing-gum.

Dans tous les cas, bien maintenir le brossage du matin et du soir est primordial.

Doit-on brosser les dents et les gencives ou pas ?

Les deux : le brossage efficace c'est celui qui va du « rouge vers le blanc (gencives vers les dents) » sans oublier les grosses dents du fond.

Achat de brosse à dents

La façon de se brosser les dents importe plus que la brosse à dents elle-même (selon le Dr Annie St-Georges Faculté de médecine dentaire de l'université de Montréal ; source : www.maxisciences.com/hygiène-dentaire 14/02/11)

Quelles brosses à dents choisir pour les enfants : mention souple, dure, brosse à dents électrique ? Doit-elle avoir un petit manche, un grand manche ?

Il faut privilégier la brosse à dents souple de façon générale. La brosse électrique n'est pas recommandée chez les tout-petits.

Pour l'enfant, la brosse à dents doit être à poils souples, avec une petite tête, le manche doit être adapté à l'âge de l'enfant (informations contenues dans le carnet de santé de l'enfant). L'âge est indiqué sur l'emballage.

De quelle couleur doit être la brosse à dents ?

La couleur de la brosse à dents est sans importance.

Est-elle moins efficace si je l'achète en supermarché qu'en pharmacie ?

La brosse à dents peut être achetée en supermarché ou en pharmacie. Peu importe le prix. Ceci est à l'appréciation de chacun.

Est-elle moins efficace si je l'achète à bas prix ?

L'efficacité n'a aucun rapport avec le coût.

Quelles sont les indications nécessaires à regarder ?

Ce qui est important, ce sont les caractéristiques de la brosse à dents : poils souples, manche et tête adaptés à l'âge.

Faut-il acheter une brosse à dents avec indication sonore d'usure ? Faut-il acheter une brosse à dents avec indication sonore de temps de brossage ?

Les effets sonores sont des gadgets. Cela peut servir parfois à motiver l'enfant pour le brossage. Mais d'autres solutions sont possibles : sablier, écouter une chanson pendant la durée du brossage.

Peut-on utiliser un hydropulseur ?

L'hydropulseur n'est absolument pas adapté pour les enfants.

Ma copine a oublié sa brosse à dents, est-ce que je peux lui prêter la mienne ?

Il n'est pas possible de prêter sa brosse à dents même à quelqu'un de proche : la brosse à dents est individuelle et personnelle. Sinon on se transmet des microbes.

Renouvellement de la brosse à dents et entretien

Petite astuce : Profiter des changements de saisons pour acheter une nouvelle brosse à dents.

Une brosse à dents s'use-t-elle ? A quelle fréquence ?

Une brosse à dents s'use en fonction de son utilisation (une journée, une semaine, un mois...) selon l'utilisation faite.

Faut-il la renouveler en fonction de l'âge de l'enfant ?

L'âge de l'enfant est également un critère : il y a des brosses à dents pour bébé, pour junior et pour adulte. Bien regarder l'usure : quand les poils sont écartés, elle est usée.

Faut-il enfermer la brosse à dents dans une boîte ou la laisser à l'air libre ?

A l'air libre à la maison, cela évite les moisissures et permet de sécher. Avec un cache en collectivité, pour éviter les transmissions de microbes.

Dentifrice et son utilisation

Conseils d'utilisation : Bien presser le tube de dentifrice avant de le jeter.

Le dentifrice est-il indispensable ? Peut-il être remplacé ?

Le dentifrice est indispensable et rien ne peut le remplacer.

Comment faire si l'on n'a pas de dentifrice ?

Se brosser tout de même les dents sans dentifrice et se rincer la bouche.

Quels sont les arômes à privilégier ?

L'arôme est fonction du choix et des goûts de chacun.

Qu'est ce que le parabène : bienfaits et toxicité ?

C'est un conservateur qui stabilise les composants du dentifrice : il permet d'éviter une dégradation du médicament donc son efficacité et il empêche la croissance des champignons et des bactéries qui peuvent proliférer aux contacts de la brosse à dents et de l'embout du dentifrice.

Il est utilisé depuis des décennies dans les industries pharmacologiques (dont les dentifrices, les solutions buvables), cosmétiques, alimentaires.

Comment choisir mon dentifrice, avec ou sans parabène ?

Le parabène suscite des débats et controverses. Selon différentes études, le parabène présente des risques qui vont de l'irritation à des risques cancérigènes ou risque d'atteinte à la fertilité masculine. Cependant pour l'AFSSAPS, « il ne semble pas possible de proposer des alternatives chimiques ayant un meilleur profil de sécurité et une efficacité de conservation égale au parabène ».

Attention : nous conseillons d'éviter malgré tout le parabène : en effet, on sait qu'un enfant de 2 à 3 ans avale la moitié du dentifrice, à 4 ans il ingère 40% du dentifrice, à 5 ans près du tiers et de 6 à 7 ans près du quart du dentifrice.

Source AFSSAPS mai 2011

Doit-on prendre un dentifrice qui blanchit les dents ?

Les dentifrices indiquant le blanchissement des dents ne sont pas efficaces. L'éclaircissement des dents se fait chez le dentiste.

Quels sont les bienfaits et toxicité du dentifrice anti tartre ?

Les bienfaits sont ceux d'un dentifrice normal (apport du fluor qui se dépose sur la surface dentaire qui protège les dents). Les dentifrices antitartres vendus en France respectent les normes françaises et européennes (NF/CE). Il n'y a aucune toxicité reconnue à ce jour. Ce qui importe pour le tartre, c'est de consulter le dentiste au moins une fois par an pour un détartrage si nécessaire.

Que doit contenir un dentifrice pour être efficace ?

Essentiellement du fluorure de sodium qui se déposera sur l'émail des dents pour les protéger.

Fluor

Le brossage des dents est un élément important de l'hygiène bucco-dentaire, mais selon la Haute Autorité en Santé (HAS) son efficacité est difficile à dissocier de l'utilisation concomitante du fluor.

Quel dentifrice dois-je acheter ? Quelles sont les indications nécessaires ?

Le dentifrice doit être adapté à l'âge de l'enfant. Le dosage en fluor est inférieur ou égal à 500 ppm pour les moins de 6 ans. Cette indication est notée sur le tube de dentifrice (HAS, recommandations mars 2010). Le dosage en fluor est au minimum de 1000 ppm pour les plus de 6 ans.

Avec ou sans fluor ?

Tous les dentifrices contiennent du fluor.

Faut-il rajouter du fluor si on prend un dentifrice fluoré ?

Sur prescription du dentiste ou du médecin si le risque carieux est évalué.

Nutrition et dents

En ce qui concerne l'alimentation, rien n'est interdit. Seul un brossage régulier permet d'éviter la carie dentaire.

Est-ce que manger des bonbons, des gâteaux, du chocolat et boire des sodas abîme les dents de mon enfant ?

Le sucre et autres douceurs facilitent l'apparition de caries dentaires. Les autres aliments tels que les céréales peuvent également provoquer des caries si l'enfant ne se brosse pas les dents.

Je n'ai pas de dentifrice, est-ce que je peux me laver les dents avec du soda ?

Le soda contient du sucre et de l'acidité favorisent la carie dentaire. Il vaut mieux se brosse les dents sans rien et se rincer la bouche.

Est-ce que le lait, l'eau, le soda sont néfastes pour les dents de mon enfant ?

De manière générale, les boissons sucrées et lactées sont à éviter en particulier avant le coucher. Ainsi l'utilisation des biberons de boissons sucrées et lactées risquerait de provoquer des caries appelées « caries du biberon ». Boire de l'eau est bénéfique à tout moment de la journée.

Visite chez le dentiste

La meilleure démarche est de familiariser l'enfant le plus tôt possible avec le dentiste et l'environnement du cabinet dentaire, mais aussi d'informer les parents.

A partir de quel âge mon enfant doit consulter un dentiste ?

La première visite peut avoir lieu entre 12 et 18 mois. La deuxième visite peut avoir lieu entre 2 ans ½ et 3 ans, puis des visites de contrôle tous les 6 mois.

La visite chez le dentiste permet :

- d'informer les parents,
- de familiariser l'enfant avec le dentiste et l'environnement du cabinet dentaire,
- de mettre en place les bonnes habitudes qui permettront d'éviter les caries,
- de dédramatiser les soins dentaires, de dépister les caries précocement et d'éviter la douleur des soins.

Ces indications sont à adapter selon les situations pathologiques et/ou traumatiques de l'enfant.

**Les enfants,
n'oubliez pas de
vous broser les dents !**

**Les parents,
prévenir la carie dentaire
de vos enfants est
important pour la santé
des dents et la mastication
des aliments !**