

# Des dents saines pour les enfants

## 8 questions et 8 réponses



Le contenu écrit par Univ. Lektor. Dr. Laurenz Maresch et Prim. Univ. Doz. Dr. Peter Petrin correspond aux conseils du Conseil Sanitaire Supérieur.



### 1. Ce laver les dents ?

**Ce laver les dents 2 à 3 fois par jour.**

La première fois le matin avant le petit déjeuner si on a que consommé des fruits ou du jus de fruits, sinon après le petit déjeuner. La deuxième fois le soir avant d'aller se coucher.



### 2. La durée ?

**Ce brosser les dents pour 2 à 3 minutes.**

D'abord commencer à brosser les surfaces des molaires, ensuite les surfaces des dents à l'intérieure, puis celle de l'extérieure et finalement la surface arrière des dents du fonds.



### 3. La technique ?

**Brosser du rouge (gencive) au blanc (dents).**

Ne pas brosser trop fort, parce que sinon l'abrasion de l'email des dents peu entraîner une trop forte sensibilité aux collets.



### 4. La brosse à dents ?

**Souplesse:** de dur moyen jusqu'à mou

**Les poils:** des fagotins aux poils de synthèse

**La longueur de la tête de la brosse:** 2 – 2,5 cm

**Stockage de la brosse:** au séchage à l'air libre

**Brosses à dents électriques:** sont un peu plus efficace pour le nettoyage des dents que des brosses à dents classiques

**Changement de brosse à dents:** au plus tard après 8 semaines comme après avoir subi des maladies infectieuses



### 5. Pâte dentifrice ?

**Jusqu'à l'âge de 6 ans:** dentifrice pour enfants avec 500 ppm de fluorure. Quantité de volume de petit pois.

**De 6 à 12 ans:** dentifrice avec 1000 à 1500 ppm de fluorure.



### 6. Fil dentaire ?

Le fil dentaire évite le développement de caries au point de contact entre les dents. **L'usage correct du fil dentaire doit être accompagné par les parents jusqu'à l'âge de l'enfant de 10 ans** pour éviter des blessures aux gencives.



### 7. Chewing Gum?

L'utilisation d'un chewing-gum sans sucre **fait saliver abondamment ce qui diminue l'acidité buccale et peut donc être bénéfique.**



### 8. Contrôle par le dentiste ?

Le premier contrôle est conseillé **après l'apparition des premières dents.** Pour la suite une **consultation régulière** chez le dentiste **2 fois par ans** est conseillée.

[www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)

