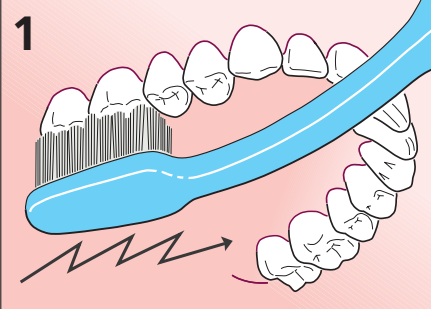


Systematique du brossage des dents (technique enseignée dans les écoles)

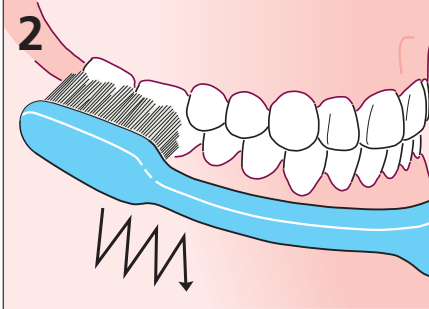
Les dents doivent être brossées directement après chaque repas, tout comme après la consommation de collations sucrées en suivant la séquence ci-dessous. Une fois par jour (de préférence le soir) le brossage doit se faire à fond. Il convient de brosser les faces externes et internes des dents **jusqu'au bord de la gencive y compris**. Le contrôle des mouvements s'effectue dans un miroir. Il faut que la brosse à dents ait une petite tête arrondie et qu'elle soit changée lorsque les poils commencent à s'écartier.



1

Faces masticatrices

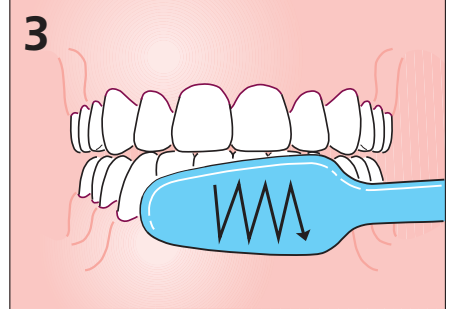
- ▶ en haut à droite puis à gauche
- ▶ en bas à droite puis à gauche
- ▶ de la dernière dent du fond vers l'avant avec des petits mouvements



2

Faces externes, de côté

- ▶ les dents serrées *
- ▶ à droite puis à gauche
- ▶ du fond jusqu'aux canines avec des petits mouvements **verticaux**

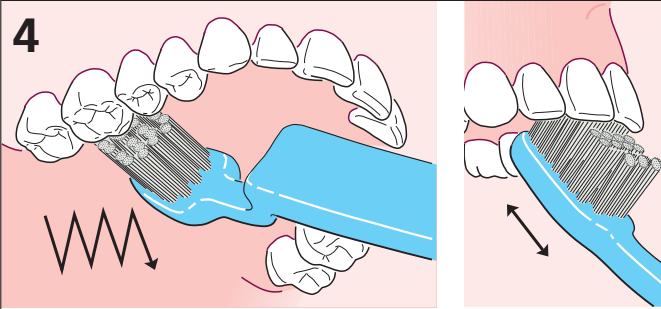


3

Faces externes, devant

- ▶ les incisives bout à bout
- ▶ de droite à gauche
- ▶ en haut puis en bas avec des petits mouvements **verticaux**

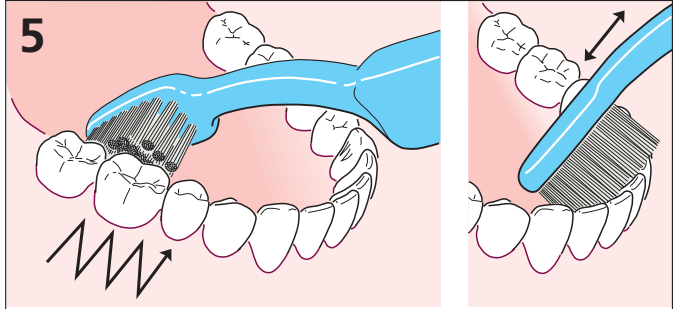
* à partir de la troisième primaire brosser séparément, en haut puis en bas



4

Faces internes, arcade supérieure

- ▶ de la dernière dent du fond à droite vers l'avant en continuant jusqu'à la dernière dent à gauche, avec des petits mouvements **verticaux**



5

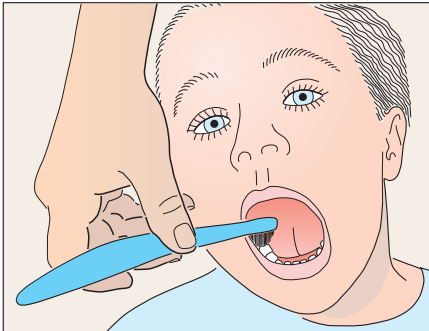
Arcade inférieure

- ▶ même procédé que pour les dents du haut

! Afin de brosser efficacement les premières molaires définitives déjà pendant leur éruption (vers 6 ans), il faut observer les points suivants: !



Avec les techniques traditionnelles, il n'est pas possible de brosser efficacement les premières molaires définitives en éruption.



C'est aux parents de tenir l'enfant dans une position qui leur permet d'avoir une vue globale sur les arcades dentaires. En basculant la brosse sur le côté, on peut contourner la marche entre les premières molaires et les dents de lait.



Avec des petits mouvements latéraux, les faces masticatrices des molaires définitives peuvent être brossées convenablement depuis le commencement et durant l'éruption.



Prévention de la carie par application locale de fluorures

Pour une prévention efficace de la carie, le brossage des dents doit toujours être effectué avec des préparations fluorées:

1 Utilisation quotidienne de dentifrice fluoré

Dès l'apparition de la première dent de lait

→ «dentifrice pour enfant» fluoré (0,05% [500 ppm] de fluorure)

Dès l'apparition de la première molaire définitive (au plus tard à partir de six ans)

→ dentifrice fluoré «junior» ou «normal» (jusqu'à 0,15% [1500 ppm] de fluorure)

Après le brossage, cracher le dentifrice et se rincer la bouche avec un peu d'eau

2 En cas de risque accru de carie: usage de gelée fluorée une fois par semaine

En cas de risque accru de carie, il est indiqué, des six ans, de se brosser les dents une fois par semaine avec une gelée fluorée contenant 1,25% (12'500 ppm) de fluorure (environ dix fois plus que le dentifrice ordinaire).

Après l'application locale, cracher la gelée sans se rincer la bouche, en évitant de manger ou boire pendant au moins une heure. Le fluorure aura ainsi un contact prolongé avec l'émail et un meilleur effet protecteur contre la carie.

Au lieu de l'application hebdomadaire de gelée fluorée, on peut se rincer la bouche quotidiennement avec un bain de bouche fluoré (jusqu'à 0,03% [300 ppm] de fluorure). Le rinçage de la bouche ne remplace pas le brossage des dents!

Aux jeunes portant des appareils orthodontiques, on conseille l'utilisation quotidienne d'un bain de bouche fluoré en plus d'une application hebdomadaire de gelée fluorée.

La gelée fluorée est utilisée régulièrement aussi lors des **exercices de brossage des dents à l'école**.

Prévention de base par l'usage de sel fluoré

Pour une prévention optimale de la carie, il est recommandé, en plus de l'application de dentifrice et gelées,

3 l'utilisation de sel de cuisine fluoré (paquets avec bande verte).

L'utilisation quotidienne de sel fluoré avec 0,025% (250 ppm) de fluorure «JURA-SEL» est recommandée pour toute préparation culinaire et à table. Ainsi, tous les membres de la famille – petits et grands – bénéficient de cette mesure de prévention simple et gratuite!

Quand la plupart des dents de lait ont poussé, l'enfant suit le régime alimentaire des parents et profite du coup de l'action préventive du sel fluoré.

Si, pour des raisons médicales, la consommation de sel doit être réduite, votre médecin-dentiste pourra vous proposer des alternatives efficaces.