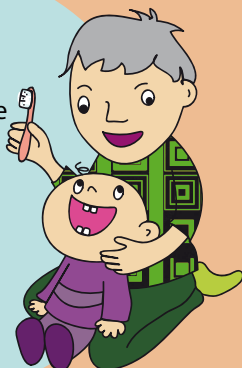


Le brossage des premières dents

Je prends soin des dents de lait de mon bébé
car elles sont fragiles. Ces dents vont lui permettre de **mâcher ses aliments**, et de **prononcer ses premiers mots**.

Qui ?

- Avant 3 ans : je brosse les dents de mon enfant
- Après 3 ans : je l'aide à se brosser
- A partir de 6 ans, je surveille qu'il se brosse les dents.



Quelle brosse à dents ?

- Une brosse à dents de taille adaptée pour l'âge de mon enfant (âge noté sur l'emballage).



Quel dentifrice ?

- Avant 2 ans : sans dentifrice, juste avec de l'eau.
- Après 2 ans : avec un dentifrice au fluor adapté à l'âge de mon enfant (âge noté sur l'emballage).



Quand ?

- Avant 2 ans : le soir.
- Après 2 ans :



matin



midi
si possible



soir

Pour tous renseignements :
Tél : 25.07.69
mesdentsmasante@ass.nc

mes
dents
ma
santé



Je donne de bonnes habitudes alimentaires à mon enfant.

Dès qu'il a diversifié son alimentation (à partir de 6 mois) :

- Je lui propose à manger à heures régulières.
- Je privilégie les fruits, les légumes, les tubercules.
- Je cuisine sans sel.
- J'évite les aliments gras, sucrés et salés (comme les gâteaux, les bonbons, les biscuits apéritifs, les chips, ...).

En donnant de bonnes habitudes alimentaires à mon enfant, je lui apprend à reconnaître et à apprécier une alimentation saine, en le protégeant des caries et de l'obésité.



Je soulage bébé quand ses dents poussent.



- Je lui masse les gencives avec de l'eau ou avec un gel pour les dents.
- Je donne à bébé un anneau froid ou un gant de toilette propre à mâcher.
- Je demande conseils à mon médecin ou mon pharmacien.
- Je prends bébé dans mes bras quand il pleure.

Dès l'âge de 3 ans, j'emmène mon enfant chez le dentiste, il lui apprendra tous les secrets pour garder de belles dents toute sa vie.

