Fiche conseils

Avoir une bonne hygiène bucco-dentaire est essentiel :

- **Limitez la consommation d'aliments et de boissons sucrées** (soda, jus de fruits, bonbons, etc.).
- Au coucher, ne donnez jamais de boisson sucrée à votre enfant.
- Ne mettez ni sucre ni miel sur sa tétine.
- **Brossez les dents de votre enfant** :
  - au moins **2 fois par jour** durant **2 minutes**,
  - avec une brosse à dents adaptée à l'âge de votre enfant,
  - sans dentifrice jusqu'à ses 2 ans (utilisez seulement de l'eau),
  - entre 4 et 6 ans, laissez votre enfant se brosser les dents seul, mais sous votre supervision.
- Demandez conseil à votre médecin ou à votre dentiste pour savoir si votre enfant reçoit suffisamment (ou trop) de fluor.
- Si votre enfant suce son pouce ou une tétine, parlez-en avec votre médecin ou votre dentiste pour l'aider à arrêter le moment venu.

Pour plus de conseils sur le brossage de dents : **scannez le QR code.**

L'hygiène dentaire du bébé et de l'enfant