

GRANDIR en SOURIANT



Le guide indispensable pour
protéger les dents de ton bébé !

Créé par une
Dentiste
& Maman

WWW.LESPETITSSOURIRESDAMANDINE.FR

 [LESPETITSSOURIRESDAMANDINE](https://www.instagram.com/LESPETITSSOURIRESDAMANDINE)



Introduction

Si tu es là, c'est probablement parce que :

- Tu te demandes si tu t'y prends bien pour brosser les dents de ton enfant
- Le brossage du soir ressemble parfois à un combat (et tu te sens coupable de le zapper)
- Tu ne sais plus quel dentifrice choisir face aux multiples références des magasins
- Tu entends tout et son contraire sur "l'âge idéal" pour commencer
- Tu culpabilises de ne pas être parfaite sur ce sujet (alors que tu fais déjà de ton mieux !)

Bonne nouvelle : tu n'es pas seule, et tu es au bon endroit. Je suis dentiste ET maman. Je connais les deux côtés de la médaille : la théorie parfaite apprise à la fac, et la réalité du quotidien où ton enfant court partout en pyjama alors qu'il est déjà 21h. Ce guide, je l'ai écrit pour toi. Pour te donner l'essentiel, sans le superflu. Des informations vraiment importantes, celles qui vont faire la différence pour la santé dentaire de ton enfant.

Bonne lecture !

Amandine



Le calendrier de poussée des dents de lait

Au total, les enfants ont **20 dents de lait**. Qui seront remplacées par 28 à 32 dents définitives. Voilà le tableau des âges moyens de poussée des dents de lait.

Type de dents	Incisives centrales	Incisives latérales	Canines	Premières molaires	Deuxièmes molaires
Age moyen de poussée	6 à 12 mois	8 à 13 mois	16 à 23 mois	12 à 19 mois	23 à 30 mois



Mon
conseil de
maman

La poussée dentaire peut être un moment inconfortable. Si ton bébé est grognon, qu'il bave beaucoup ou qu'il a les joues rouges, propose-lui un anneau de dentition réfrigéré (mais jamais congelé !). Le froid est un excellent anesthésiant naturel pour soulager ses gencives.



Le calendrier de poussée des dents définitives

L'arrivée des dents définitives marque le passage dans la cour des grands ! C'est une **période charnière** qui s'étend généralement de 6 ans à 12 ou 13 ans. C'est aussi le moment où la **vigilance** doit être maximale, car ces dents sont là pour la vie.

Type de dents	Premières molaires	Incisives centrales	Incisives latérales	Premières prémolaires
Age moyen de poussée	6 à 7 ans	6 à 7 ans	7 à 8 ans	9 à 10 ans

Type de dents	Deuxièmes prémolaires	Canines	Deuxièmes molaires	Dents de sagesse
Age moyen de poussée	10 à 12 ans	11 à 12 ans	12 à 13 ans	17 à 21 ans



Mon
conseil de
maman

La perte de la première dent est un grand événement ! C'est le moment idéal pour valoriser ton enfant et lui expliquer que ses nouvelles dents sont comme des diamants qu'il faudra protéger encore plus soigneusement avec sa brosse à dents.



Pourquoi brosser les dents de lait ?

"Elles vont tomber de toute façon, non ?" Oui, mais :

- elles permettent de bien manger et bien parler,
- elles gardent la place pour les dents définitives,
- l'émail des dents de lait est plus fin : les caries peuvent arriver plus vite,
- une carie sur une dent de lait peut infecter la dent définitive qui est en dessous.

La carie dentaire est une **maladie** infectieuse qui détruit progressivement l'émail et la dentine des dents. Elle est causée par des **bactéries** présentes naturellement dans la bouche qui se nourrissent des **sucres** et des amidons des aliments que nous mangeons. En métabolisant ces substances, elles produisent des **acides**.

Ces acides attaquent la couche protectrice de la dent, l'émail, provoquant une déminéralisation. Si cette attaque n'est pas neutralisée par une bonne hygiène, un trou (la **carie**) se forme.



Le brossage selon l'âge de ton enfant

AGE	QUI BROSSE ?	COMBIEN DE FOIS ?
0-6 mois	Parents avec une compresse humide sur les gencives	1x/jour
Dès la 1ère dent	Parents (l'enfant peut "aider")	2x/jour (matin + soir)
3-6 ans	Parents finissent toujours	2x/jour
6-8 ans	Parents supervisent et complètent	2x/jour
8 ans et +	Enfant seul, parent vérifie	2x/jour



Mon
conseil de
maman

*Si le brossage du soir est
galère, fais-le juste après
le dîner, avant que la
fatigue s'installe !*



De **bonnes habitudes** prises **tôt** permettent d'offrir à ton enfant d'avoir une bouche en bonne santé pour longtemps.



Le bon matériel (sans se ruiner)

Le choix du dentifrice ne doit pas se faire uniquement sur le goût, mais aussi et surtout sur sa composition en **fluor**. Le fluor est un **minéral** qui rentre dans l'émail pour le rendre plus **résistant** aux attaques acides des bactéries.

AGE	BROSSE A DENTS	DENTIFRICE
0-3 ans	Poils souples Tête mini	1000 ppm de fluor Quantité : grain de riz
3-6 ans	Poils souples Tête petite Brosse électrique OK dès 3 ans	1000 ppm de fluor Quantité : petit pois
6 ans et +	Poils souples Tête adaptée Brosse électrique très efficace	1450 ppm de fluor Quantité : une trace sur la longueur de la brosse

Et le goût ?

Le meilleur goût est celui que ton enfant acceptera d'utiliser ! Si le goût menthe "pique" trop, n'hésite pas à choisir des arômes plus doux. L'essentiel est que le moment reste agréable.



Une méthode simple pour n'oublier aucune dent !

Brosser longtemps, c'est bien. Brosser **partout**, c'est mieux !

Pour ne pas oublier de dents, **l'astuce** est de toujours suivre le même **chemin**. Les points importants :

- Divise la bouche en **4 zones** : en haut à droite, en haut à gauche, en bas à droite, en bas à gauche.
- Fais de petits **cercles** : comme si tu dessinais des ronds sur chaque dent.
- N'oublie pas les **faces cachées** : côté langue, côté joue, côté palais.
- Tiens **2 minutes** : tu peux utiliser un sablier, ou une chanson pour aider à tenir les 2 minutes.



Mon
conseil de
maman

Ne te bats pas sur la perfection du geste technique les premières fois. L'important au début est de passer sur chaque dent. La précision viendra avec le temps et l'entraînement !



Les 3 erreurs que tout le monde fait

- ❌ Laisser l'enfant broser seul trop tôt. Jusqu'à 7-8 ans, l'enfant n'a pas la dextérité nécessaire pour broser ses dents correctement. Tu dois **toujours** finir derrière lui.
- ❌ Utiliser un dentifrice sans fluor "Bio" ne veut pas dire efficace. Vérifie **toujours** les ppm de fluor (1000 avant 6 ans, 1450 après).
- ❌ Zapper le brossage du soir. C'est **LE** moment clé. La nuit, avec la production de salive qui diminue, les bactéries font la fête. Ne négocie pas là-dessus.

N'oublie pas que tu fais de ton mieux. L'éducation à la santé est un chemin de longue haleine. Si un soir le brossage est raté, ce n'est pas une catastrophe : l'important est de reprendre les bonnes habitudes dès le lendemain !

Ton plan d'action pour cette semaine

Tu n'as pas besoin de tout chambouler d'un coup. Voici par où commencer :

- Vérifie le **dentifrice** : il doit avoir 1000 ppm (ou 1450 si 6 ans+)
- Change la **brosse à dents** si les poils sont abîmés
- Installe une routine : **toujours** broser le matin et le soir, explique à ton enfant que c'est important et non négociable
- Mets un **sablier** ⌚ ou une chanson de 2 minutes dans la salle de bain
- Cette semaine, finis **toujours** le brossage de ton enfant (même s'il dit "je sais faire !")

POUR CONTINUER À PRENDRE SOIN DES DENTS DE TON ENFANT

Mission Jolies Dents

AVEC LA MÉTHODE STAR

LES CARTES ETAPES



LE TABLEAU DE MOTIVATION



LE LIVRE DE SACHA



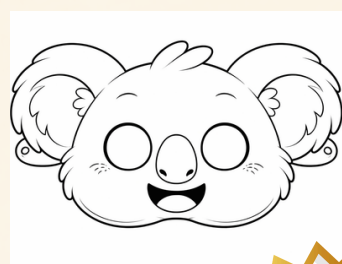
LES CARTES MISSIONS



LE DIPLÔME



LES MASQUES



Profite de 20% de réduction avec le code

BIENVENUE20 !

👉 Clique ICI ✨

~~39,99€~~
31,99€



Plus de cris, plus de négociations. Juste un moment de **complicité** que vous attendez tous les deux.



Tu te couches sans culpabilité. Ses dents sont **protégées**. Votre lien est **préservé**.



Un sourire **sain** pour toute la **vie**. Sans caries, sans douleurs, sans complexes.



Ta soirée se termine dans le **calme**. Ton enfant court chercher sa brosse à dents tout **seul**, avec **fierté**.