

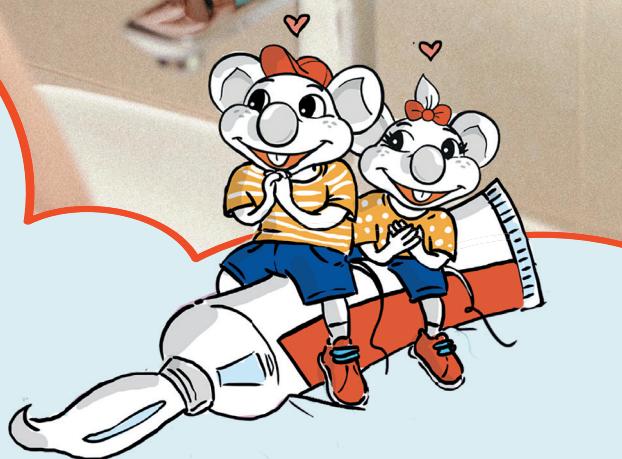
elmex®

Guide Parents



**Tous les conseils
d' Elmy & Mexy**

pour que le brossage
des dents de lait devienne
**un jeu d'enfant...
et de PARENTS !**





PARCE QUE SES DENTS DE LAIT VALENT DE L'OR !

SOMMAIRE

TOUT SAVOIR SUR LES DENTS DE LAIT !	4
LE SCHÉMA DES DENTS DE LAIT ENTRE 3 ET 6 ANS	5
LES PREMIERS PAS VERS UNE VIE SANS CARIÉS	6
AIDEZ VOTRE ENFANT À DEVENIR UN CHAMPION DU BROSSAGE	8
ELMY & MEXY : LES SUPERS-COACHS	9
LE KIT DES CHAMPIONS	12
LE VRAI-FAUX D'ELMY & MEXY	13
LA FAQ DES PARENTS	15

Chers parents,

Instaurer **le rituel du brossage des dents** dès le plus jeune âge, c'est comme poser **les bases d'un bon entraînement** : cela prépare le terrain pour un avenir sans caries et avec des dents saines.

Les dents de lait, bien que temporaires, jouent un rôle crucial. **En plus de leur fonction de mastication des aliments, elles servent de guides pour les dents définitives.**

Leur émail est fragile, **les dents de lait sont donc particulièrement sensibles aux caries** ; les adversaires redoutables des jeunes enfants. C'est pourquoi, **il est indispensable d'appliquer les règles de brossage dès les premières dents.**

Alors... À vos marques, prêts ? Brossez !

elmy + mexy



TOUT SAVOIR SUR LES DENTS DE LAIT !

Les dents, bien que solides, **ont besoin d'attention et de soins pour durer toute la vie**. Cela commence dès les dents de lait, qui préparent le terrain **pour une bonne santé bucco-dentaire future**.



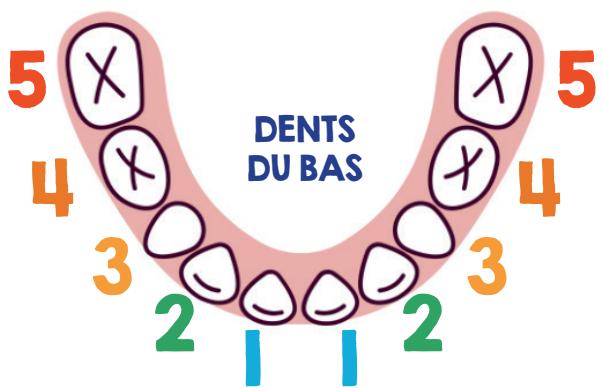
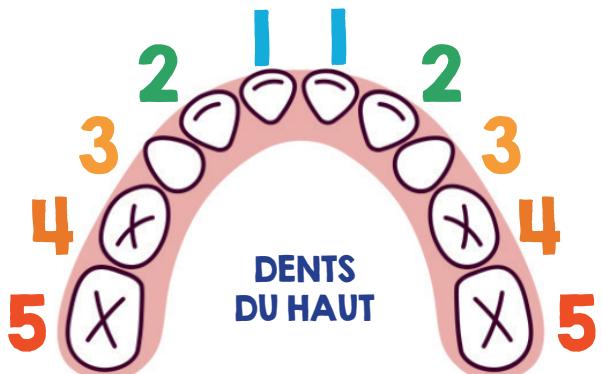
LES DENTS DE LAIT
commencent à pousser
VERS L'ÂGE DE 6 MOIS.

LES PREMIÈRES À APPARAÎTRE
sont généralement **LES INCISIVES**, suivies des **CANINES**, des **PRÉMOLAIRES**, et enfin des **MOLAIRES...**



Pour atteindre une
DENTITION COMPLÈTE
VERS 33 MOIS (entre 2 ans et demi et 3 ans).

LE SCHÉMA DES DENTS DE LAIT ENTRE 3 ET 6 ANS



NOMS DES DENTS :

Incisives centrales

Incisives latérales

Canines

1ères prémolaires

2èmes prémolaires

LES PREMIERS PAS VERS UNE VIE SANS CARIÉS

Aïe aïe aïe...Carie !

Une carie sur une dent de lait **peut provoquer sa chute prématuée**, ce qui risque de perturber l'alignement des dents définitives en leur laissant moins de place.

Cette situation peut entraîner **des dents mal alignées ou qui se chevauchent**, compliquant le parcours dentaire de votre enfant.



La meilleure défense, c'est... la prévention !

Aller régulièrement chez le dentiste, c'est comme s'entraîner pour un marathon : **mieux vaut se préparer et éviter les blessures.**

L'UFSBD (Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire) recommande d'emmener votre enfant chez le dentiste dans les 6 mois suivant l'apparition de la première dent et au plus tard avant un an.

>>> C'est l'occasion de **vérifier le bon développement de ses dents** et de poser vos questions sur l'hygiène bucco-dentaire de votre enfant. Il est ensuite conseillé de consulter votre dentiste pédiatrique **au moins une fois par an pour un contrôle régulier.**



Pourquoi est-ce si important d'emmener votre enfant chez le dentiste ?

Commencer les visites dès le plus jeune âge **permet à votre enfant de se familiariser avec le cabinet dentaire**, et, à vous, de recevoir des conseils par un professionnel de santé **afin d'anticiper les risques éventuels de caries.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si une carie est repérée très tôt, le soin est rapide, indolore et peu coûteux. Ainsi, en grandissant, votre enfant ne redoutera pas ces rendez-vous, et ils deviendront une simple étape dans son parcours de santé bucco-dentaire.

AIDEZ VOTRE ENFANT À DEVENIR UN CHAMPION DU BROSSAGE DE DENTS !

ELMY & MEXY vous accompagnent étape par étape dans ce parcours, avec **des conseils et des techniques adaptés** pour transformer le brossage des dents en un jeu d'enfant.

Préparez votre champion à gagner la médaille d'or de l'hygiène dentaire !



ELMY & MEXY : LES SUPERS-COACHS POUR DES DENTS EN BONNE SANTÉ

Leur mission ? Faire de votre petit champion un véritable expert du brossage.

Elmy et Mexy ont décidé de mettre toute leur énergie et leur savoir-faire au service de la santé bucco-dentaire de vos enfants.

Ayant constaté que beaucoup de jeunes champions du brossage avaient des problèmes de dents du fait d'un manque de régularité dans le brossage ou bien d'un mauvais brossage, **ils ont créé un programme ludique et motivant pour aider les enfants à triompher dans la protection de leurs dents.**



Un travail d'équipe avec vous, parents !

Étape par étape, votre enfant apprendra tout sur le soin de ses dents de lait et découvrira les meilleures techniques pour se brosser les dents tout en restant motivé grâce à **des outils amusants et interactifs.**

Après avoir appris à se brosser les dents avec Elmy et Mexy, il sera prêt à affronter les épreuves les plus musclées contre la plaque dentaire !

VOS FUTURS CHAMPIONS DU BROSSAGE

Avant 6 ans, la dextérité de votre enfant ne lui permet pas encore de se brosser les dents comme vous. **Il est crucial de continuer à l'accompagner lors du brossage** pour lui montrer les mouvements qu'il peut progressivement réaliser seul.

Le plan d'entraînement du brossage des dents pour les 3-6 ans :



L'ÉQUIPEMENT : utiliser un dentifrice contenant un apport adapté en fluor et une brosse à dents correspondant à l'âge de votre enfant (la quantité de dentifrice doit être égale à un petit pois).

[Découvrir la gamme elmex[®]](#)

ET UNE, DEUX !

Se brosser les dents **pendant 2 minutes, 2 fois par jour**, matin et soir après le repas.

3,2,1... BROSSEZ !

Pour aider votre enfant dans le brossage de ses dents, **retrouvez les 3 gestes simples** d' Elmy & Mexy :



Va-et-vient



En cercle



En zigzag

Les tips & astuces de Mexy pour être numéro 1 sur le podium du brossage :

Changer sa brosse à dents tous les 3 mois :

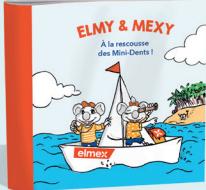
pour préserver une bonne hygiène bucco-dentaire et garder l'efficacité maximale de la brosse à dents.

Éviter les sucreries :

privilégier les légumes, les fruits et les produits laitiers et ne pas grignoter entre les repas.



Le kit des champions :



Livre

Découvrez et écoutez le livre d'Elmy & Mexy !

Elmy et Mexy partent à la rescousse des Mini-Dents !

Suivez les super-coachs dans cette aventure à travers un livre drôle et captivant.

Ce livre téléchargeable est conçu pour sensibiliser les enfants à l'hygiène bucco-dentaire et rendre le brossage des dents plus engageant et éducatif.



Calendrier

L'hebdo du brossage !

Ce calendrier hebdomadaire aide votre enfant à comprendre l'importance de deux brossages par jour, après chaque repas, tout en suivant ses progrès tout au long de la semaine. Après sa session de brossage des dents, votre enfant peut cocher ou dessiner dans la case du jour. Ce tableau visuel est conçu pour adopter une régularité dans le brossage des dents.



Comptines

Les comptines !

Grâce à des histoires audios variées et adaptées à l'âge de votre enfant, elmex® transforme le brossage des dents en un moment agréable. Ces comptines sont conçues pour durer le temps nécessaire d'un bon brossage de dents, motivant ainsi votre enfant à maintenir la durée recommandée (environ 2 minutes).

LE «VRAI OU FAUX ?» AVEC ELMY & MEXY

Il est temps de mettre fin aux idées reçues sur le brossage des dents de lait !

«LES ENFANTS DOIVENT UTILISER UN DENTIFRICE AU FLUOR DÈS QU'ILS COMMENCENT À SE BROSSER LES DENTS.»

>>> **Vrai.** Les dentistes recommandent l'*utilisation d'un dentifrice contenant du fluor dès que les enfants commencent à se brosser les dents* pour prévenir des caries. Le fluor aide à former une couche protectrice de fluorure de calcium et renforce l'émail dentaire. Les dents de lait sont alors plus résistantes. Il est cependant crucial d'utiliser un dentifrice *adapté à l'âge de votre enfant*.

« LES DENTS DE LAIT N'ONT PAS BESOIN D'ÊTRE SOIGNÉES AU MÊME TITRE QUE LES DENTS DÉFINITIVES CAR ELLES VONT FINIR PAR TOMBER.»

>>> **Faux.** Les dents de lait sont plus fines et plus fragiles que les dents permanentes, les rendant *plus sensibles aux caries*. Celles-ci sur les dents de lait ont des conséquences puisqu'*elles peuvent entraîner des caries sur les dents définitives et des problèmes d'alignement des dents*.

«IL N'Y A AUCUN RISQUE À INGÉRER DE GRANDES QUANTITÉS DE FLUOR, MÊME CHEZ LES JEUNES ENFANTS.»

>>> **Faux.** Ingérer de grandes quantités de fluor *peut être dangereux*, surtout pour les jeunes enfants. Cela peut entraîner une *fluorose dentaire, caractérisée par des tâches et des décolorations de l'émail dentaire*. Pour éviter cela, choisissez un dentifrice adapté à l'âge de votre enfant, *limitez la quantité de dentifrice à la taille d'un petit poïs* et apprenez-lui à *recracher* lors de chaque brossage. Pour plus de renseignements, demandez conseil à votre dentiste.



«LES ENFANTS DE MOINS DE SIX ANS DOIVENT TOUJOURS ÊTRE SURVEILLÉS LORSQU'ILS SE BROSSENT LES DENTS.»

>>> **Vrai.** Les enfants de moins de six ans doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils se brossent correctement les dents et recrachent le surplus de dentifrice.

«IL FAUT MOUILLER SA BROSSE À DENTS AVANT DE METTRE LE DENTIFRICE.»

>>> **Faux.** Les professionnels de santé bucco-dentaire recommandent de **ne pas humidifier la brosse à dents avant de déposer le dentifrice**. Cela permet au dentifrice de mieux adhérer aux poils de la brosse et d'être plus efficace lors du brossage.

«SUR LA BROSSE À DENTS DES ENFANTS, IL FAUT METTRE UNE QUANTITÉ DE DENTIFRICE ÉQUIVALENTE À LA TAILLE D'UN PETIT POIS.»

>>> **Vrai.** De 3 à 6 ans, les dents devraient être nettoyées deux fois par jour avec une quantité de dentifrice fluoré à 1000 ppm équivalente à la taille d'un petit pois.

«IL EST IMPORTANT DE CHANGER LA BROSSE À DENTS DE VOTRE ENFANT TOUS LES TROIS MOIS.»

>>> **Vrai.** Les brosses à dents doivent être changées **tous les trois mois ou dès que les poils sont usés**. En effet, les poils de la brosse à dents s'usent et deviennent moins efficaces pour éliminer la plaque dentaire, ce qui peut augmenter le risque de caries. De plus, **une brosse à dents usée peut abriter des bactéries**, fragilisant ainsi l'hygiène bucco-dentaire.



LA FAQ DES PARENTS !

Les dents de lait sont-elles importantes ? ▼

Le mythe, consistant à dire que les dents de lait n'ont pas besoin d'être soignées car elles sont destinées à tomber, est à déconstruire ! En effet, ***il est essentiel d'en prendre soin puisqu'elles préparent le terrain pour les dents définitives.*** Les enfants qui ont des dents de lait saines et bien entretenues sont plus en mesure d'avoir des dents définitives correctement positionnées, et en meilleure santé.

À quel âge faut-il commencer à brosser les dents de son enfant ? ▼

Il est important d'apporter des soins adaptés ***dès l'apparition de la première dent de lait*** pour assurer une protection contre les caries précoce. Commencer tôt permet également d'instaurer les bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire dès les premières dents.

L'idéal est de profiter de la phase d'imitation de votre enfant, pour lui donner une brosse à dents adaptée à son âge dès qu'il est en mesure de la tenir. Le brossage doit être surveillé jusqu'aux 7 ans de l'enfant afin de s'assurer qu'il est fait correctement.

Combien de fois mon enfant doit-il se brosser les dents ? ▼

L'UFSBD (Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire) recommande ***2 brossages par jour***, un le matin et un le soir, après chaque repas.



Les caries sur les dents de lait ont-elles des conséquences ?



Contrairement aux idées reçues, les dents de lait ont un rôle indispensable pour l'évolution de votre enfant (mastication, apprentissage de la parole) ainsi que pour la préparation de l'espacement approprié pour sa dentition future.

Les caries sur les dents de lait ont des conséquences puisqu'elles peuvent entraîner des caries sur les dents définitives et des problèmes d'alignement des dents.

Pourquoi certains enfants ont-ils des problèmes bucco-dentaires très jeunes ?



Des dents affaiblies ou en mauvaise santé peuvent être causées par :

- Un régime alimentaire riche en **sucres** (le lait contient aussi du sucre).
- Des **facteurs génétiques**.
- Une **mauvaise hygiène bucco-dentaire**.
- L'utilisation prolongée du **biberon**.

Que faut-il faire pour prévenir une mauvaise santé bucco-dentaire de mon enfant ?



Commencer le brossage **dès l'apparition des premières dents**

- Établir de bonnes habitudes de brossage : **2 minutes, 2 fois par jour**
- Utiliser un **dentifrice au fluor adapté à l'âge** de l'enfant
- L'accompagner dans le brossage pour qu'il adopte les bons gestes
- Limiter la consommation de sucre
- Envisager des traitements au fluor si nécessaire*.

*Parlez-en à votre dentiste pour savoir si votre enfant doit bénéficier de ce traitement.

Quelle quantité de dentifrice au fluor dois-je utiliser pour mon enfant ?



Avant 3 ans : 1 brossage/jour avec un dentifrice fluoré de 500 à 1000 ppm, en petite quantité (environ la taille d'un grain de riz).

De 3 à 6 ans : 2 brossages/jour avec un dentifrice fluoré à 1000 ppm, en petite quantité (environ la taille d'un petit pois).

À partir de 6 ans : 2 brossages/jour avec un dentifrice fluoré à 1450 ppm.

Le fluor est-il dangereux pour la santé bucco-dentaire de mon enfant ? ▼

Le fluor est naturellement présent dans certains aliments et dans l'eau. En termes de santé bucco-dentaire, le dentifrice avec fluor est la meilleure option pour les enfants, et est considéré sans danger à condition de respecter la dose de fluor adaptée à son âge. De même, ***il est important de surveiller que votre enfant n'ingère pas le dentifrice.***

Une mauvaise santé des dents de lait peut entraîner des problèmes sur les dents définitives, sans traitement, cela peut conduire à des problèmes de santé globaux plus graves.

Mon enfant a peur du dentiste, que faire pour le rassurer ? ▼

Encouragez votre enfant à poser des questions et proposez-lui de les poser ensemble au dentiste.

Expliquez-lui en amont le déroulé de la consultation, les sensations, parfois désagréables, qu'il peut ressentir (bruits, odeurs, chaud, froid...) et que cela peut paraître long de rester la bouche ouverte. Expliquez-lui que les sensations seront variées mais pas nécessairement douloureuses et que cette visite est indispensable pour contrôler la bonne santé de ses petites dents !

Vous avez d'autres questions à nous poser ?

N'hésitez pas à nous les envoyer à **parents@elmex.fr** pour que nous puissions mettre à jour régulièrement cette FAQ grâce à vous ;-)



elmex®



www.elmex.fr

 COLGATE-PALMOLIVE SAS au capital de 6 911 180 €. RCS 478 991 649 Nanterre F-92700 Colombes

*Marque d'hygiène bucco-dentaire recommandée le plus souvent par les dentistes en France. Etude quantitative IQVIA 2024.