

Hygiène bucco-dentaire de l'enfant

Brossage, dentifrice fluoré, alimentation, M'T dents : le guide des parents

Maison de santé pluriprofessionnelle du Triolo — 11 rue Traversière, 59650 Villeneuve-d'Ascq

Pourquoi les dents de lait sont importantes ?

Elles ne sont pas "provisoires" pour autant !

Manger & mâcher

Les dents de lait permettent de mâcher correctement et de bien se nourrir dès le plus jeune âge.

Parler & prononcer

Elles sont indispensables pour apprendre à prononcer correctement les sons et les mots.

Guider les dents définitives

Elles "réservent la place" pour les dents adultes. Une dent perdue trop tôt peut provoquer des malpositions.

Confiance en soi

Des dents saines, c'est aussi un beau sourire et une meilleure estime de soi pour l'enfant.

Chronologie : quand poussent les dents ?

Les étapes clés de 0 à 12 ans

0-6 mois

Avant les dents — Soin des gencives

- Les 20 dents de lait sont déjà présentes dans les mâchoires à la naissance
- Nettoyer les gencives après chaque tétée avec une compresse humide propre
- Pas de dent visible, mais les soins commencent dès maintenant !

6-12 mois

Les premières dents apparaissent

- La 1ère dent perce en moyenne vers 6 mois (entre 4 et 10 mois)
- Commencer le brossage dès la 1ère dent avec une brosse à dents souple
- Signe de poussée dentaire : gencives enflées, joues rouges, agitation, bave
- **1ère visite chez le dentiste dans les 6 mois suivant la 1ère dent**

1-3 ans

Dentition de lait en construction

- À 3 ans : les 20 dents de lait sont toutes sorties
- Brossage 2 fois par jour, toujours fait par un adulte
- Éviter le biberon la nuit : risque de "carie du biberon"
- Pas de sucres entre les repas, pas de jus de fruits entre les repas

3-6 ans

Dents de lait complètes — apprentissage

- L'enfant apprend à se brosser les dents mais un adulte doit toujours superviser et finir le brossage
- Début des visites M'T dents tous les ans ! à 3 ans (gratuites)

- Surveillance de la respiration : l'enfant doit respirer par le nez
- Attention à la succion du pouce après 4 ans

6–12 ans

Les dents définitives arrivent

- Vers 6 ans : apparition de la 1ère molaire définitive (la "dent de 6 ans") — très importante !
- Les dents de lait tombent progressivement et sont remplacées par les dents définitives
- Vers 6-7 ans : consultation de bilan orthodontique recommandée (HAS)
- Supervision adulte du brossage jusqu'à 8-9 ans
- Scellement des sillons des molaires définitives : protection contre les caries

12 ans +

Vers la dentition définitive complète

- À 12 ans : toutes les dents définitives sont en place (sauf les dents de sagesse)
- 2ème bilan d'orthodontie si nécessaire
- Brossage autonome mais à surveiller
- M'T dents tous les ans ! jusqu'à 24 ans

Comment bien se brosser les dents ?

La règle des 3 × 2 : 2 fois/jour, 2 minutes, à 2 mains jusqu'à 8-9 ans

Quand brosser ?

- Le matin après le petit-déjeuner
- Le soir après le dernier repas, avant de dormir
- Toujours après avoir mangé si possible
- Ne pas manger ni boire (sauf eau) après le brossage du soir

Quelle brosse choisir ?

- Poils souples (pas de douleur sur les gencives)
- Tête adaptée à la taille de la bouche de l'enfant
- Changer la brosse tous les 3 mois ou après une maladie
- Brosse électrique : aussi efficace si bien utilisée

Comment brosser ?

- Mouvements en va-et-vient horizontaux de la gencive vers la dent
- Toutes les faces : extérieur, intérieur et surface de mastication
- Ne pas rincer après : laisser le dentifrice agir !
- Simplement recracher l'excès de dentifrice

Qui doit brosser ?

- 0–5 ans : brossage fait entièrement par un adulte
- 5–8 ans : l'enfant commence, l'adulte termine
- 8–9 ans : supervision adulte encore nécessaire
- Après 9 ans : brossage autonome (mais à vérifier !)

Astuces

- Utiliser un révélateur de plaque : colore les zones non brossées
- Brosser en musique pour tenir les 2 minutes
- Choisir une brosse avec un personnage préféré
- Mettre en place une routine avec des récompenses positives

Fil dentaire & bain de bouche

- Fil dentaire : à utiliser dès que des dents se touchent (vers 6-8 ans)
- Nettoyage entre les dents : zones non atteintes par la brosse
- Bain de bouche fluoré : à partir de 6 ans sur conseil du dentiste
- Pas de bain de bouche en remplacement du brossage

Le dentifrice fluoré : quelles doses ?

Le fluor est le meilleur protecteur des dents — à la bonne dose

Recommandations UFSBD / SFP 2024 — Dentifrice fluoré selon l'âge

Âge	Quantité de dentifrice	Concentration en fluor
6 mois – 3 ans	Trace (grain de riz)	1 000 ppm
3 – 6 ans	Petit pois	1 000 ppm
> 6 ans	Longueur de la brosse	1 000 – 1 450 ppm

Pourquoi le fluor ?

Le fluor renforce l'émail des dents et le rend plus résistant aux acides. Il peut aussi "réparer" l'émail fragilisé. C'est la meilleure protection contre les caries.

Ne pas avaler !

Apprendre à l'enfant à recracher le dentifrice sans rincer. Trop de fluor avalé peut tacher les dents (fluorose). La quantité recommandée est sans danger.

Choisir le bon dentifrice

Lire l'étiquette : vérifier le taux de fluor en ppm (parties par million). Les dentifrices "bébé" sans fluor ou à faible dose sont déconseillés par l'UFSBD.

Alimentation et santé dentaire

Ce qu'on mange protège ou abîme les dents !

C'est la **fréquence** des prises sucrées qui abîme les dents — pas seulement la quantité ! Grignoter du sucre toute la journée est plus dangereux qu'un dessert au repas.

Bonnes habitudes à prendre

- Boire de l'eau (surtout entre les repas et la nuit)
- Manger les aliments sucrés uniquement au repas
- Après un aliment ou une boisson acide (jus, soda, agrumes), attendre 30 minutes avant de se brosser les dents
- Finir le repas par un fromage ou une pomme (effet protecteur)
- Arrêter le biberon nocturne dès 1 an

À éviter

- Jus de fruits, sodas, sirops (même "sans sucre ajouté" : acides !)
- Sucettes, bonbons, caramels, gâteaux entre les repas
- Biberon de lait, jus ou sirop la nuit
- Grignotage entre les repas
- Tremper la tétine dans le miel ou le sucre

La carie du biberon : donner un biberon sucré le soir ou la nuit est une des principales causes de caries graves chez le nourrisson. Après 1 an, si biberon il y a, il ne doit contenir que de l'eau.

Comprendre la carie dentaire

Et comment l'éviter

Les bactéries

Des bactéries vivent naturellement dans la bouche. Elles forment la plaque dentaire sur les dents si on ne les brosse pas.

Le sucre

Les bactéries "mangent" les sucres et produisent des acides. Ces acides attaquent et dissolvent l'émail des dents.

Le temps

Si les dents ne sont pas brossées régulièrement, les acides ont le temps d'attaquer l'émail et de créer un trou : la carie.

La prévention

Brossage + fluor + peu de sucres entre les repas = 3 armes pour éviter les caries. La carie est évitable !

Le scellement des sillons : le dentiste peut appliquer une résine protectrice dans les petits creux des molaires définitives (dents du fond). Geste simple, indolore et remboursé chez les moins de 16 ans (1res et 2es molaires définitives, une fois par dent). À demander lors des visites M'T dents !

Le dispositif M'T dents tous les ans !

Depuis le 1er avril 2025 : passage à un examen annuel — sans avance de frais

M'T dents tous les ans !

Examen dentaire gratuit chaque année pour tous les enfants de 3 à 24 ans

100 % GRATUIT

M'T dents tous les ans ! — Tout comprendre en quelques points

Pour qui ?

- Tous les enfants de 3 à 24 ans
- Rattachés à l'Assurance Maladie
- Quelle que soit la nationalité
- Depuis le 1er avril 2025 : chaque année !

Combien ça coûte ?

- Examen gratuit (60 % Assurance Maladie + 40 % mutuelle)
- Sans mutuelle : 100 % pris en charge
- Soins dans les 6 mois : aussi pris en charge
- Pas de dépassement d'honoraires possible

Que se passe-t-il ?

- Examen des dents et des gencives
- Conseils d'hygiène bucco-dentaire
- Détartrage si besoin
- Scellement des sillons (moins de 16 ans)
- Vernis fluoré si nécessaire

Comment s'inscrire ?

- Prendre RDV chez n'importe quel dentiste
- Préciser "M'T dents tous les ans !"
- Présenter : carte Vitale + carte mutuelle
- Carnet de santé conseillé
- Invitation par mail ou courrier (3, 6, 12, 18 ans)

Vous recevez une invitation par courrier à 3, 6, 12 et 18 ans — et par email les autres années. Ouvrez un compte ameli.fr pour la recevoir !

Nouveau depuis 2025 ! L'examen M'T dents passe de tous les 3 ans à **tous les ans**. Plus de bon de prise en charge nécessaire : présentez juste votre carte Vitale et votre mutuelle.

Orthodontie : les dents qui poussent de travers ?

Quand consulter un orthodontiste et pourquoi

Comprendre l'orthodontie chez l'enfant

Quand consulter ?

- 1er bilan recommandé par la HAS : 6–7 ans
- Lors de l'arrivée des premières dents définitives
- Si votre dentiste le suggère
- 2ème bilan vers 12 ans

Signes d'alerte

- Succion du pouce après 4 ans
- Respiration par la bouche
- Déglutition atypique (avalier en poussant la langue)
- Dents très chevauchées ou très espacées
- Mâchoires décalées (avant/arrière)

Traitements possibles

- Phase d'interception (6–10 ans) : appareil amovible pour guider la croissance
- Bagues (orthodontie fixe) : à partir de 12–14 ans
- Gouttières transparentes : selon les cas
- Extractions de dents de lait si nécessaire

Remboursement

- Orthodontie non prise en charge dans M'T dents
- Remboursement normal Assurance Maladie + mutuelle
- Devis obligatoire avant tout traitement
- Renseignez-vous auprès de votre mutuelle

Selon l'UFSBD, **6 enfants sur 10** auraient besoin d'un traitement orthodontique entre 9 et 12 ans. Un bilan précoce à 6–7 ans permet d'agir au bon moment !

Urgences dentaires chez l'enfant

Que faire en cas de problème ?

Dent cassée ou tombée suite à un choc

- Consulter le dentiste en **urgence dans les 2 heures**
- Si dent définitive : la conserver dans du lait ou contre la joue
- Ne pas frotter la dent — tenir par la couronne, pas la racine
- Si dent de lait tombée : pas de remise en place

Douleur dentaire

- Consulter dans les 24–48h
- Antalgique : paracétamol adapté au poids en attendant
- Ne pas percer l'abcès soi-même
- En urgence : appeler son dentiste ; le dimanche et les jours fériés, le chirurgien-dentiste de garde du Nord au **03 20 33 20 33** ; en cas de signe de gravité (gonflement important du visage ou du cou, fièvre, difficulté à avaler ou à respirer) : le **15** (SAMU)

Récapitulatif : à retenir pour les parents

Les 3 gestes essentiels

- **Brosser 2 fois/jour** avec dentifrice fluoré
- **Limiter les sucres** entre les repas
- **Aller chez le dentiste** chaque année (M'T dents)

Rendez-vous clés

- 1ère visite : 6 mois après la 1ère dent
- Bilan ortho : 6–7 ans
- M'T dents : chaque année de 3 à 24 ans
- 2ème bilan ortho : 12 ans

Bons réflexes

- Superviser le brossage jusqu'à 8-9 ans
- Eau = seule boisson entre les repas
- Signaler respiration par la bouche
- Carnet de santé à chaque visite dentaire

Docteur Jonathan Favre — Maison de Santé du Triolo, Villeneuve d'Ascq

UFSBD (Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire) — Fiche conseil enfant 0–6 ans, mise à jour juin 2024 • Assurance Maladie / Ameli.fr — Dispositif M'T dents tous les ans ! (depuis le 1er avril 2025) • Service-public.fr — M'T Dents tous les ans — Examens et soins gratuits pour les jeunes (2025) • Haute Autorité de Santé (HAS) — Recommandations sur le suivi bucco-dentaire et l'orthodontie pédiatrique • Convention nationale des chirurgiens-dentistes 2023-2028 et avenant 1 (juillet 2024) • CNP CD / Assurance Maladie — Guide de prévention bucco-dentaire par âge clé (2024) • UFSBD — Nouvelles recommandations hygiène bucco-dentaire (2013, réactualisées 2024) • Ordre des Chirurgiens-Dentistes — Chronologie d'éruption dentaire • Présent document : à mettre à jour tous les 6 mois (prochaine mise à jour : mars 2027)

Document d'information de la MSP du Triolo, repris de la fiche en ligne maisondesantedutriolo.fr/fiche/hygiene-bucco-dentaire/. Il ne remplace pas une consultation. Urgence vitale : 15 ou 112.