

Le p'tit mémo des 0-3 ans



Alimentation post-diversification

- Eviter le grignotage
- Manger 4 repas par jour (Petit déjeuner / Déjeuner / Goûter / Dîner)
- Boire uniquement de l'eau
- Privilégier aliments durs et fibreux (auto-nettoyage)
- Choisir des aliments les moins transformés possibles
- Ne pas boire de biberon de lait le soir pour s'endormir (seulement de l'eau)



Brossage

- Dès la première dent
- Brosse à dent souple 0-3 ans
- Dentifrice fluoré 1000ppm 1er âge (une trace de dentifrice seulement)
- Brossage par l'enfant ET par les parents
- Ne pas rincer
- Un brossage par jour, avant le coucher



Astuces



La respiration doit se faire exclusivement par le nez même la nuit



Lavage de nez dès que le nez est pris + apprendre à se moucher



Les médicaments, c'est toujours avant le brossage des dents



La tétine, c'est seulement pour s'endormir ! On arrête à 1 an ^^



Arrêter le biberon à 2 ans. On passe au bol de grand(e) !



Parents

La carie est contagieuse :

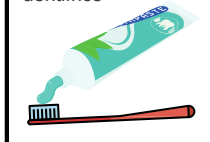
- Bilan bucco-dentaire conseillé pour les parents, frères et soeurs
- Ne pas embrasser votre enfant sur la bouche
- Chacun sa cuillère, ses couverts et sa brosse à dents
- Laver la tétine qui est tombée et pas en la mettant dans sa bouche



RDV chez le dentiste dès la première dent !
Puis tous les 6 mois.

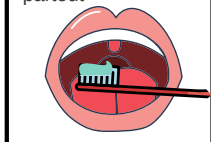
1

Une trace de dentifrice



2

Brosser les dents partout



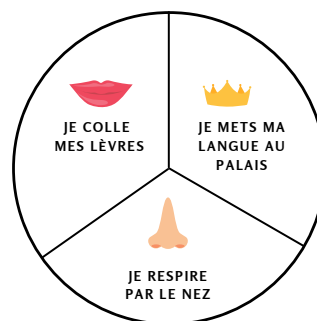
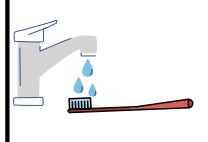
3

Cracher dans l'évier



4

Rincer la brosse



+ JE MÂCHE !



Le p'tit mémo des 3-6 ans



Alimentation

- Eviter le grignotage
- Manger 4 repas par jour (Petit déjeuner / Déjeuner / Goûter / Dîner)
- Boire uniquement de l'eau
- Privilégier les aliments durs et fibreux (auto-nettoyage)
- Choisir des aliments les moins transformés possibles
- Pas de biberon de lait le soir pour s'endormir (seulement de l'eau)



Brossage

- Brosse à dent souple 3-6 ans ans
- Dentifrice fluoré 1000ppm de fluor (de la taille d'un petit pois)
- Brossage par l'enfant ET par les parents
- Brosse PARTOUT
- Ne pas rincer
- Brossage la matin après le petit déjeuner ET le soir avant le coucher
- Pas de bain de bouche



J'aide ma langue



Je respire avec le nez, je mange avec la bouche : Ma langue est dans son palais !



Quand j'avale mes dents se touchent et ma langue est au palais



Je suis un grand, j'arrête la tétine et le biberon. Je laisse Toute la place à ma langue car elle va former mon visage !



Je passe au bol de grand (fini le bibi dès 2 ans)



Je mange mes compotes comme un grand à la cuillère (et mieux encore des fruits entiers^^)



Lavage de nez dès que le nez est pris + apprendre à se moucher



Astuces



Les bonbons, sodas, jus, etc ... c'est OK ! (mais seulement quand c'est la fête ^^)



La carie est contagieuse, chacun sa brosse à dents



Les récompenses, ça peut être un jeu, un film, un livre, un moment de qualité



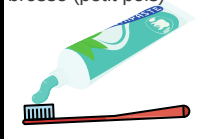
Les médicaments, c'est toujours avant le brossage des dents



Je prends RDV chez mon dentiste tous les 6 mois même si je n'ai rien !

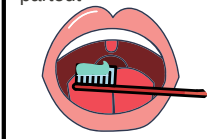
1

Dentifrice sur la brosse (petit pois)



2

Brosser les dents partout



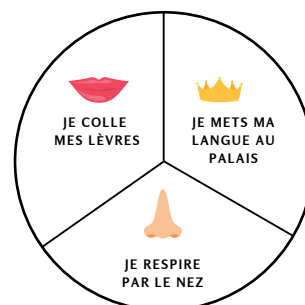
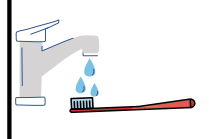
3

Cracher dans l'évier



4

Rincer la brosse



+ JE MÂCHE !



Le p'tit mémo des 6-12 ans



Alimentation

- Éviter le grignotage
- Manger 4 repas par jour (Petit déjeuner / Déjeuner / Goûter / Dîner)
- Boire uniquement de l'eau
- Privilégier les aliments durs et fibreux (auto-nettoyage)
- Choisir des aliments les moins transformés possibles



Brossage

- Brosse à dent souple manuelle ou électrique
- Utiliser un dentifrice fluoré (1000 à 1450 ppm de fluor)
- Brosser PARTOUT
- Brosser matin et soir
- Ne pas rincer !
- Passer le fil dentaire entre les dents au moins 1 fois/jour
- Contrôle parental (-8ans)
- Pas de bain de bouche



Mes fonctions



Je respire avec le nez, je mange avec la bouche : Ma langue est dans son palais !



Quand j'avale mes dents se touchent et ma langue est au palais



Je lave mon nez au sérum physiologique dès qu'il est pris + je me mouche !



Astuces



Les bonbons, sodas, jus, etc ... c'est OK ! (mais seulement quand c'est la fête ^^)

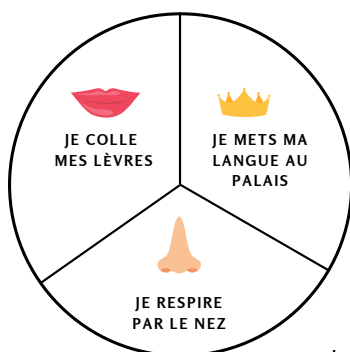


Les récompenses, ça peut être un jeu, un film, un livre, un moment de qualité



Les médicaments, c'est toujours avant le brossage des dents

Pour l'équilibre de la croissance de mon visage et ma bonne santé :



+ JE MÂCHE !



Je prends RDV chez mon dentiste tous les ans même si je n'ai rien !

1

2

3

4

5

6

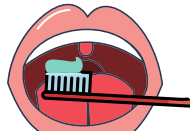
Mouiller la brosse à dents



Dentifrice sur la brosse



Brosser les dents partout



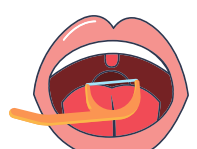
Cracher dans l'évier



Rincer la brosse

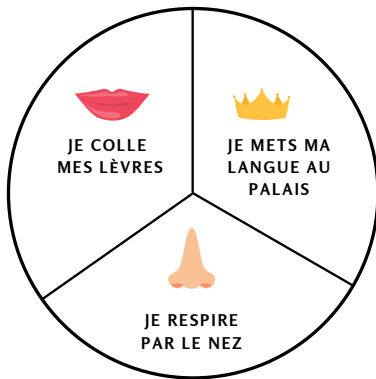


Passer le fil dentaire

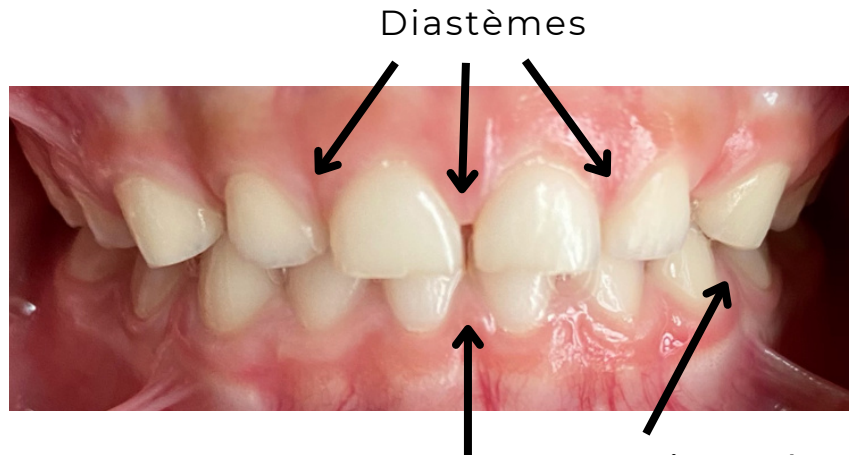




QU'EST CE QU'UNE BOUCHE FONCTIONNELLE EN DENTURE DE LAIT ?



+ JE MACHE !



Milieux centrés

Canines abrasées

ANOMALIES À DÉPISTER ABSOLUMENT



SUPRACLUSION

Les incisives du haut recouvrent complètement celles du bas



ARTICULÉ INVERSÉ ANTÉRIEUR

Les incisives du haut sont à l'intérieur de celles du bas



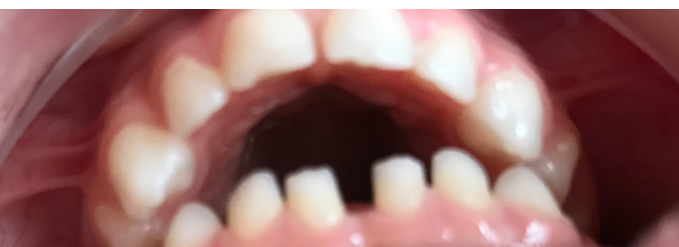
BÉANCE ANTÉRIEURE

Les incisives ne se touchent pas même dents serrées



ARTICULÉ INVERSÉ POSTÉRIEUR

Les molaires et canines du haut sont à l'intérieur de celles du bas



SURPLOMB

Les incisives du haut sont en avant de celles du bas et ne les touchent pas

Fiche – Hygiène nasale

1- JE ME MOUCHE EFFICACEMENT UNE NARINE APRÈS L'AUTRE



Pour t'entraîner à te moucher, sers-toi d'une "TROMPETTE de belle-mère" !

- 1- Ferme une narine avec ton doigt
- 2- Avec l'autre main, place la trompette dans l'autre narine
- 3- Souffle dans ta narine pour dérouler complètement la trompette et faire du bruit
- 4- Fais la même chose avec l'autre narine

Entraîne toi ensuite avec un mouchoir en bouchant une narine à chaque fois pour moucher l'autre narine. Bravo !

2- JE FAIS LE LAVAGE DE NEZ A GRAND VOLUME ET FAIBLE PRESSION

QUAND ?

- Dès la respiration est buccale jour et/ou nuit (+ si ronfle, bave)
- Dès que le nez est pris : Matin et soir en se mouchant AVANT.

Quel matériel ?

- Seringue d'irrigation nasale (10 à 20 ml / narine)
- Rhinohorn
- Respimer, Rhinicur

Quelle solution ?

- Sérum physiologique pour irrigation (flacon 1L)
- Solution saline isotonique : 300 ml d'eau en bouteille + 2,7 g sel sans additif



On verse le liquide dans un verre propre avant de s'en servir pour ne pas contaminer la solution

3 - JE FAIS LE TIGRE PUIS LE COCHON.



Je ne me mouche pas fort pour ne pas me faire mal aux oreilles .

0-2 ans



+ de 3 ans

