

***It's***

# **ORAL HEALTH MONTH**



**Healthy Smile  
Happy Child**



***Helping to care for  
children's teeth  
0 - 6 years old***

For more information about taking care of young children's teeth visit  
Healthy Smile Happy Child social media and website  
<https://wrha.mb.ca/oral-health/early-childhood-tooth-decay>



# BRUSHING CHILDREN'S TEETH CAN BE...FUN!?

As parents we can make a difference to the health of our children's teeth by ensuring that we brush their teeth for 2 minutes twice a day. Easy to say but is it easy to do? Here are some great tips to help make brushing time more enjoyable.

## 1. Start cleaning the mouth early

You don't have to wait until baby has teeth before cleaning the mouth. After feeding, wipe baby's mouth with a soft, wet cloth. This gets babies used to you being in their mouths and may make it easier as they get older. When the first tooth comes in choose a soft bristled toothbrush with a rice grain sized smear of fluoridated toothpaste.



## 2. Brush teeth before everyone gets too tired

Having a morning and bedtime routine lets children know what to expect next. Brushing teeth at a time when neither you nor your child are too tired will decrease the risk of one or both of you becoming frustrated.

## 3. Build play into brushing

There are many different ways to make brushing a fun experience. Use your phone to play a favourite song or find a toothbrushing song with a favourite cartoon character. There's many toothbrushing apps that may be fun as well. Dance, sing and brush!



## 4. Make toothbrushing time family time

Children's brushing should be supervised until they are 8 years old. That doesn't mean you can't give them some independence. Take turns brushing their teeth, even let them brush your teeth. Make toothbrushing time a family event. Children can learn how to brush by watching you or older siblings.

## 5. Have children keep track of their brushing

A great reward for brushing is giving children stickers to put on a toothbrushing chart. You can make your own chart or print an already made one.

The biggest reward for everyone is a lifetime of healthy teeth. Now, isn't that fun!?



**For more information about taking care of young children's teeth visit  
Healthy Smile Happy Child social media and website  
<https://wrha.mb.ca/oral-health/early-childhood-tooth-decay>**



**C'est**  
**le mois de la santé**  
**buccodentaire**



**Sourire en santé,**  
**enfants heureux**



**aider à prendre soin des**  
**dents des enfants de**  
**0 à 6 ans**

Pour plus de renseignements, visitez le site de Sourire en santé, enfants heureux  
à l'adresse suivante: <https://umanitoba.ca/dentistry/healthy-smile-happy-child>



# Le brossage de dents des enfant peut être...amusant?

En tant que parents, nous pouvons assurer la santé dentaire de nos enfants en veillant à leur brosser les dents pendant deux minutes deux fois par jour. Facile à dire, mais est-ce facile à faire? Voici d'excellents conseils pour rendre le moment du brossage plus agréable.

## 1. Commencez tôt l'hygiène de la bouche

Pas besoin d'attendre que bébé ait des dents pour pratiquer l'hygiène de la bouche. Après le repas, essuyez-lui la bouche avec un linge doux mouillé. Cela l'habitue à vos soins buccaux et pourrait vous faciliter la tâche à l'avenir. À l'apparition de la première dent, choisissez une brosse à dents à poils souples sur laquelle vous étalerez une quantité de dentifrice au fluor ayant la taille d'un grain de riz.



## 2. Brossez les dents avant que tout le monde soit trop fatigué

Le maintien d'une routine le matin et au coucher aide les enfants à savoir ce qui se passera ensuite. Le fait de brosser les dents à un moment où ni vous ni votre enfant n'êtes trop fatigués diminue le risque qu'un de vous deux se sente contrarié.

## 3. Transformez le brossage en jeu

Il y a bien des façons de faire du brossage une expérience amusante. Utilisez votre téléphone pour écouter une chanson favorite ou trouvez une chanson de brossage de dents avec un personnage de dessin animé préféré. Beaucoup d'applications de brossage de dents peuvent être amusantes également. Dansez, chantez et brossez!



## 4. Faites du moment du brossage de dents un moment familial

Il faut superviser le brossage de l'enfant jusqu'à l'âge de huit ans. Cela ne vous empêche pas de lui donner un peu d'autonomie. Brossez ses dents à tour de rôle et laissez-le même brosser les vôtres. Faites du moment du brossage de dents une activité familiale. Les enfants peuvent apprendre à se brosser les dents en regardant ses parents ou ses frères et sœurs plus âgés.

## 5. Confiez à l'enfant le suivi de son brossage

Une excellente récompense pour le brossage : donner à l'enfant des autocollants à apposer sur un tableau de brossage de dents. Vous pouvez produire vous-même le tableau ou imprimer un modèle existant.

La meilleure récompense pour tout le monde est une vie entière de santé dentaire.  
Ça c'est agréable, non?



Pour plus de renseignements, visitez le site de Sourire en santé, enfants heureux à l'adresse suivante: <https://umanitoba.ca/dentistry/healthy-smile-happy-child>

