

Dr Sacha LAHIANI

Premier Sourire



Comment éviter les caries

1. Le brossage doit être fait tous les matins et soirs, après manger, pendant 3 minutes ⌚.
2. Instaurez un rituel après les repas. Les parents accompagnent les enfants dans la salle de bain.
3. Le brossage doit se faire devant le miroir , pour voir 👀 ce que l'on fait.
4. Les enfants commencent le brossage, les parents 👫 observent, vérifient et repassent après si c'est nécessaire.
5. Vous pouvez utiliser une brosse à dent électrique 💡 dès 3 ans.
6. Prenez un dentifrice fluoré adapté à l'âge de votre enfant (1000 ppm de Fluor avant 6 ans et 1500 ppm de fluor après 6 ans). En cas de risque carieux élevé, un dentifrice médicalisé 💊 vous sera prescrit.
7. Utilisez un révélateur de plaque dentaire 1 fois par semaine. De préférence le dimanche, les enfants se lavent les dents et après le brossage on met le révélateur de plaque. Partout où l'on observe des coloration🎨, il faut repasser.
8. Donnez des aliments sains et équilibrés 🥭 à vos enfants, de préférence solides plutôt que mous.
9. Évitez le grignotage entre les repas 🍴 (surtout sucré).
10. Faire un contrôle tous les 6 mois chez son dentiste préféré 😄.

Instagram

Rejoignez nous sur

Tik Tok

N'hésitez pas à nous contacter au +33(0)1 42 27 29 38 premiersourire.paris@gmail.com