

Les habitudes dentaires, même en vacances

FICHE PÉDAGOGIQUE



COMPRENDRE

Préparer le matériel et retrouver un moment familial aide à garder les habitudes, même si les horaires changent.

Préparer	Une brosse individuelle et un dentifrice fluoré adapté.
Retrouver	Deux minutes au minimum matin et soir ; aide adaptée à l'enfant.
Reprendre	Après un oubli, revenir au geste doux sans chercher à compenser.

AGIR ET TRANSMETTRE

Mini-défi : avant de partir, chacun repère son matériel et propose un rappel. Question : après un oubli, faut-il brosser plus fort ? Non. La régularité se reprend avec douceur.

Un oubli n'est pas un échec. Reprendre les gestes doux et réguliers ; une douleur ou un signe nouveau nécessite un avis professionnel, même si un contrôle est déjà prévu.

Sources publiques : NHS · Les repères du brossage (anglais) · Service public américain Head Start · Matériel et hygiène (anglais)

[Lire la fiche conseil complète et ses autres sources](#) · Cette fiche ne remplace pas un avis médical ou dentaire.

LE REPÈRE ASSURMEYER

Matin et soir au minimum. Idéalement, un troisième brossage après le déjeuner ou le goûter si possible, avec douceur et un dentifrice fluoré adapté.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

