

Gratuit
Pour les
parents

Mission Brossage



Le guide Dr Prémó
pour un brossage sans conflit



Vous n'êtes pas seuls

Se brosser les dents avec un enfant, ce n'est pas toujours simple. Refus, fatigue, opposition... Si vous avez parfois l'impression que c'est compliqué, c'est normal. Ce guide est là pour vous aider, sans pression, sans culpabilisation.

Ce qui compte vraiment : la régularité. Pas la perfection.



"Un brossage imparfait vaut toujours mieux qu'un brossage absent."

Dr Prémó

Un brossage efficace, c'est quoi ?

Les zones à ne pas oublier :

Faces extérieures

Faces intérieures

Surfaces de mastication

Dents du fond (les plus oubliées !)



Ce qui compte vraiment :

- Passer partout
- Prendre son temps
- Être guidé par un adulte avant 7-8 ans

À quel âge peut-il se brosser seul ?

Avant 7-8 ans, un enfant n'a pas encore la motricité nécessaire.

La bonne formule : **l'enfant commence, le parent vérifie et complète.**

Les 3 erreurs fréquentes :

Mâchouiller la brosse

Aller trop vite

Laisser faire seul trop tôt

**LA ROUTINE EST VOTRE
MEILLEUR ALLIÉ !**

La routine qui change tout

Lui donner du contrôle

Il choisit sa brosse, son dentifrice
Il se sent acteur, pas subissant

Rendre le moment léger

Une chanson, une appli, un défi chrono
Le brossage devient un jeu, pas une corvée

Créer un repère fixe

Toujours au même moment
Toujours dans le même ordre

La formule magique

Brossage → Pyjama → Histoire

**PLUS C'EST AUTOMATIQUE, MOINS IL Y A DE
CONFLITS.**

Et s'il refuse encore ?

Certains enfants continuent de refuser malgré les jeux, les astuces, les explications. C'est épuisant. Et c'est normal de se sentir à bout.

Ce qu'il faut garder en tête :

On peut accompagner, expliquer, proposer des alternatives mais **se brosser les dents est un soin de santé, pas une option.**

Cela ne veut pas dire entrer dans un rapport de force. Cela veut dire poser un cadre clair, stable et rassurant.

Restez calme, votre sérénité est contagieuse

Nommez ce qu'il ressent : "Je sais que tu n'aimes pas ça"

Posez le cadre sans négocier : "On brosse, ensuite on lit"

"Vous n'avez pas à être parfaits. Vous avez juste à être là, régulièrement."

Dr Prémio

Vous faites déjà du bon travail

Lire ce guide, chercher des solutions, essayer encore, c'est exactement ça, être un bon parent. Pas la perfection. L'intention et la régularité.

Brossage après brossage, vous construisez quelque chose de durable pour la santé de votre enfant.



Retrouvez Dr Prémó

Instagram : @dr.premo

Ressources : beacons.ai/dr.premo

Livre Tino Dentino disponible

Ce guide vous a aidé ?

Partagez-le à un parent qui en a besoin.

Et si vous l'utilisez, taguez-moi j'adorerais voir votre routine brossage !