

Gratuit
Pour les familles
et les aidants

Mission Brossage

Édition besoins spécifiques



Le guide Dr Prémio pour un brossage
adapté, doux et bienveillant



Vous n'êtes pas seuls

Brosser les dents d'un enfant qui ne supporte pas la brosse, qui ne peut pas ouvrir la bouche, qui crie, qui mord, qui se ferme, ce n'est pas comparable à un brossage "classique".

Vous lisez peut-être ce guide après une crise. Après 40 minutes d'essai. Après des années d'épuisement.

Ce que vous vivez est réel. Et vous n'êtes pas en train d'échouer.

Ce guide ne promet pas que tout va s'arranger.

Il propose des pistes, testées et reconnues, qui marchent pour certains enfants et pas pour d'autres.

C'est normal.



*“Un brossage imparfait, partiel, ou même délégué
toute la vie, reste un vrai brossage.
La régularité compte plus que la perfection.”*

Dr Prémó

Un brossage adapté, c'est quoi ?

Les recommandations officielles (UFSBD, SOSS) sont claires : le brossage doit être individualisé. Pas de protocole unique. Pas de norme universelle.

Les zones à viser :

- ✓ Faces extérieures
- ✓ Faces intérieures
- ✓ Surfaces de mastication
- ✓ Dents du fond (les plus oubliées !)



Si tout n'est pas accessible à chaque brossage, ce n'est pas dramatique. On vise la couverture sur la semaine plus que sur chaque brossage.

Les outils qui peuvent aider :

- Brosse souple à petite tête
- Brosse électrique (vibrations apaisantes pour certains, insupportables pour d'autres)
- Manche élargi ou adapté
- Doigtier en silicone pour les tout-petits
- Compresse imbibée si la brosse reste impossible

Les positions possibles :

- Derrière l'enfant, tête calée contre vous, menton soutenu
- Enfant allongé, tête sur vos cuisses
- Position genou-genou (à deux adultes)
- Au fauteuil, en hauteur sécurisée

Aucun outil n'est miracle. Le bon outil, c'est celui que VOTRE enfant tolère aujourd'hui.

L'autonomie, autrement

Dans la version classique du guide, on parle d'autonomie à 7-8 ans. Pour beaucoup d'enfants à besoins spécifiques, ce repère ne fonctionne pas. Et c'est ok.

Trois modes possibles, à doser selon le jour, l'enfant, le moment...

1. **Brossage accompagné** : l'enfant tient, vous guidez la main
2. **Brossage supervisé** : l'enfant brosse, vous vérifiez, vous complétez
3. **Brossage délégué** : vous brossez. L'enfant participe à sa manière (choisir la brosse, tenir le verre, appuyer sur le bouton de la brosse électrique)

Certains enfants brosseront seuls plus tard. D'autres apprendront avec des étapes intermédiaires. D'autres auront besoin d'un adulte toute leur vie, totalement ou partiellement. Ces trois trajectoires sont valides. Ce n'est pas l'autonomie qui protège les dents. C'est le brossage.



PARTICIPER, C'EST DÉJÀ ÉNORME.

La routine, encore plus précieuse

Pour les enfants à besoins spécifiques, la prévisibilité n'est pas un confort. C'est souvent une condition.

Toujours pareil :

- Même lieu
- Même ordre
- Même chanson ou même son
- Même personne si possible
- Même brosse, même dentifrice

Le changement peut faire échouer ce qui marchait hier. Ce n'est pas de la rigidité, c'est un besoin neurologique réel.

Rendre le moment lisible :

- Pictogrammes affichés au lavabo
- Séquentiel en images
- Timer ou sablier visuel
- Comptine ou playlist dédiée

La désensibilisation : si la brosse en bouche est impossible aujourd'hui, on construit par étapes, sans forcer...

1. Toucher la brosse avec la main
2. Brosse sur les lèvres
3. Brosse sur les dents de devant, à sec, 2 secondes
4. Brosse + eau
5. Brosse + un peu de dentifrice
6. Brossage progressif vers le fond

Chaque étape peut prendre des jours ou des mois. Ce n'est pas du retard, c'est le chemin.



**PLUS C'EST PRÉVISIBLE
PLUS C'EST SUPPORTABLE**

Quand ça reste impossible

Malgré la routine, les outils, la désensibilisation, le brossage peut rester un combat. Voire un échec certains jours. Ce n'est pas un échec parental. C'est un profil sensoriel, moteur, cognitif ou comportemental qui demande un accompagnement professionnel.

Les bons réflexes :

1. **Rester calme**, votre tension est perçue et amplifie celle de l'enfant
2. **Nommer ce que l'enfant vit** : "Je sais que ça gratte / fait du bruit / te fait peur"
3. **Réduire les stimuli** : lumière douce, pas de musique en fond, une seule consigne à la fois
4. **Accepter le minimum viable** : 30 secondes, c'est mieux que 0, 1 fois/jour, c'est mieux que jamais...
5. **Privilégier le brossage du soir**, c'est le plus protecteur

Quand demander de l'aide ?

Vous pouvez consulter un chirurgien-dentiste formé au handicap si :

- Le brossage est impossible depuis plusieurs semaines
- Vous voyez du tartre ou des taches
- Vous suspectez une douleur
- L'enfant a peur du cabinet

En France, des réseaux existent. SOSS (Santé Orale et Soins Spécifiques) fédère les réseaux régionaux type Handident.

Ils proposent des soins adaptés, parfois sous MEOPA ou sous anesthésie générale si nécessaire.

Y avoir recours n'est pas un échec. C'est un soin.



"Vous n'avez pas à brosser parfaitement. Vous avez à brosser souvent, et à demander de l'aide quand ça coince."




Dr Prémio


Vous faites déjà énormément

Lire ce guide. Chercher des outils. Recommencer chaque soir. Composer avec la fatigue, les crises, les regards. C'est ça, être un bon parent ou un bon aidant. Pas un brossage parfait. Une présence régulière. Brossage après brossage, même partiel, même délégué, vous construisez quelque chose qui protège vraiment.



Retrouvez Dr Prémó

-  Instagram : @dr.premo
-  Ressources : www.drpremo.fr
-  Livre Tino Dentino disponible

 *Ce guide vous a aidé ?*

Partagez-le à un parent, un IME, un aidant qui en a besoin.

Ressources officielles

- **SOSS : soss.fr**

Carte des réseaux en France

- **Handident : votre réseau régional**

Soins spécifiques + accompagnement des familles

- **UFSBD : ufsbdd.fr**

Recommandations officielles bucco-dentaires

- **SOHDEV : sohdev.org**

Guides en FALC (facile à lire)

- **ÇATED pour tes dents**

Application gratuite avec pictogrammes (TSA)

- **Réseau Lucioles : reseau-lucioles.org**

Témoignages de parents

- **Programme Mes dents, c'est important**

Outils prévention besoins spécifiques