



## REJOINS NOS AMIS & MISSION ACCOMPLIE

Des astuces pour aider  
votre enfant à se brosser  
les dents deux fois par jour  
et à aimer ça !

SUNSTAR

**G·U·M**<sup>®</sup>



**Les bases  
d'une bouche saine  
à l'âge adulte sont  
posées dans**  
**LES PREMIÈRES ANNÉES  
DE LA VIE DE L'ENFANT**

Enseigner aux enfants de bonnes habitudes de soins bucco-dentaires et les familiariser avec le dentiste contribuera grandement à leur santé buccale à long terme. Comme pour beaucoup de choses, le succès est lié au développement de bonnes habitudes et à leur mise en place le plus tôt possible. Plus jeunes ils commenceront, et plus ce sera facile !





# Comment faire adopter à mon enfant de BONNES HABITUDES DE BROSSAGE ?

**Apprendre à votre enfant à se brosser correctement les dents est une chose, lui faire réaliser de manière systématique en est une autre. Pour instiller de bonnes habitudes, faites du brossage une activité régulière et ludique dès le départ – voici quelques conseils sur la manière de procéder :**



1

## Commencez tôt, construisez un rituel et respectez-le.

Le brossage des dents deux fois par jour dès que les dents de lait de votre tout-petit apparaissent est la première étape vers l'établissement de bonnes habitudes de brossage. Plus tôt vous commencez, plus ce sera facile de maintenir cette routine quand votre enfant grandira.

Lorsqu'on essaie d'adopter une nouvelle habitude, la régularité est essentielle. Vous pourriez être tenté après une longue journée ou en vacances de faire des exceptions. Résistez à cette tentation ! Plus le brossage devient un réflexe, plus ce sera facile pour vous et votre enfant.



2

## Amusez-vous

Il y a de nombreux moyens de transformer le brossage en un moment ludique :

### Écoutez une chanson :

Mettez une chanson entraînante pendant le brossage. Cela fera passer les 2 minutes requises en un rien de temps !

### Racontez une histoire :

Les personnages et les histoires peuvent inspirer votre tout-petit et montrer l'exemple. Présentez à votre enfant nos amis de la jungle et lisez leurs aventures de brossage. Votre enfant pourrait alors vouloir se transformer en un super-héros du brossage !

3

## Enseignez-lui pourquoi c'est si important

Si il y a bien une chose que les enfants adorent demander, c'est « pourquoi » ? Expliquez à votre enfant pourquoi il est important de se brosser les dents tous les jours, et comment cela empêche les bactéries de s'accumuler sur ses dents, de former de la plaque dentaire et de causer des caries. Une façon intéressante de faire comprendre à votre enfant l'importance du brossage est d'utiliser un révélateur de plaque, comme nos comprimés GUM® RED-COTE\*\* (dès 6 ans.). Ils colorent la plaque, ce qui permet à votre enfant de voir facilement à quel point elle peut s'accumuler en une journée !

Pour plus d'informations sur les comprimés GUM RED COTE, rendez-vous sur [SunstarGUM.fr](http://SunstarGUM.fr)

4

## Montrez l'exemple et faites-en un rituel familial

Votre tout-petit apprendra de vous, alors donnez l'exemple ! Montrez-lui comment vous vous brossez les dents tous les jours ou encore mieux, brossez-vous les dents ensemble et faites-en un rituel familial !



5

## Faites les achats ensemble

Laissez votre enfant participer aux courses et choisir sa brosse à dents et son dentifrice, il sera d'autant plus motivé à les utiliser !

Rendez-vous sur notre site [SunstarGUM.fr](http://SunstarGUM.fr) pour trouver votre point de vente



6

## Récompensez ses réussites

Reconnaissez les efforts de votre enfant. Parfois c'est aussi simple que de dire « Je suis fier/ère de toi » ou « tope-là » ! D'autres fois, vous pouvez avoir envie de le récompenser avec une attention particulière comme un autocollant qu'il pourra collectionner ou une histoire spéciale avant d'aller au lit.

# Comment puis-je PRÉVENIR LES CARIES ?

Tout en étant plus fréquentes chez les enfants que chez les adultes, les caries peuvent être évitées. Voici quelques conseils pour aider à prévenir les caries chez les bébés, les tout-petits et les enfants plus âgés :

1

## Adoptez tôt de bonnes habitudes bucco-dentaires

Commencez à brosser les dents de votre enfant dès qu'elles apparaissent. Apprenez-lui, lorsqu'il est plus grand, à le faire lui-même sous votre supervision deux fois par jour.

2

## Protégez l'émail de votre enfant avec du fluor

L'utilisation régulière de fluor renforce l'émail, ce qui rend plus difficile la pénétration des acides et la formation des caries. La plupart des dentifrices contiennent du fluor, mais soyez prudent car une quantité trop importante peut causer une déminéralisation et des décolorations des dents. Utilisez une formule pour enfant avec un taux de fluor adapté à son âge, et assurez-vous que votre enfant recrache le dentifrice.

3

## Limitez ou évitez les aliments sucrés

Les bactéries adorent les aliments et boissons sucrés, les jus et les bonbons. Si votre enfant consomme ce type de produits, incitez-le à se rincer la bouche immédiatement après, ou à se brosser les dents pour éliminer les sucres - en attendant au minimum 30 min après avoir bu ou mangé ces aliments pour prévenir les risques d'érosion. Ne laissez pas un biberon contenant du lait ou des liquides sucrés rester en bouche de votre enfant après qu'il se soit endormi. N'endiguez pas la tétine de votre enfant d'une substance sucrée. Évitez les en-cas sucrés et collants.

4

## Commencez tôt à vous rendre chez le dentiste

Les experts recommandent d'effectuer la première visite chez le dentiste entre l'apparition des premières dents de lait et les 12 mois de l'enfant. Si votre tout-petit de plus d'un an n'a jamais été chez le dentiste, c'est le bon moment pour commencer ! Le dentiste pourra procéder à un examen complet et prodiguer des conseils pour vous aider à préserver au mieux la santé bucco-dentaire de votre enfant.

5

## Gardez vous-même de bonnes habitudes de santé bucco-dentaire

Les bactéries qui causent la carie dentaire peuvent être transmises aux bébés par les adultes, par la dégustation partagée d'aliments, le nettoyage d'une tétine etc...<sup>(1)</sup>, il est donc important que les parents maintiennent également une bonne santé bucco-dentaire.

(1) [https://healthywa.wa.gov.au/Articles/N\\_R/Preventing-early-childhood-dental-dec](https://healthywa.wa.gov.au/Articles/N_R/Preventing-early-childhood-dental-dec)



## BABY 0+



### Pourquoi devrais-je brosser les dents de bébé ?

Un brossage régulier dès le départ est le meilleur moyen pour prendre soin des dents de lait de votre bébé, cela pose les bases de bonnes habitudes futures en matière de brossage des dents et de bonne santé bucco-dentaire. Contrairement à la croyance populaire, les dents de lait requièrent attention et soins, même si elles sont amenées à être remplacées par les dents permanentes. Elles ont un émail plus fin que les dents adultes, les rendant plus fragiles et plus sujettes aux caries. Un brossage régulier prévient le développement des bactéries et l'accumulation de la plaque, et protège les dents de votre bébé contre les caries. Le maintien de dents de lait en bonne santé est essentiel pour le développement des dents permanentes - les caries formées au niveau des dents de lait, si elles ne sont pas prises en charge, peuvent affecter les dents permanentes.

### Comment brosser les dents de bébé ?

Pour brosser les dents de votre bébé, nous vous recommandons de l'asseoir sur vos genoux avec sa tête appuyée contre votre poitrine. Brossez doucement ses dents en petits cercles. Répétez ceci deux fois par jour, de préférence après le petit-déjeuner et avant le coucher. Le brossage du soir est particulièrement important. Au cours de la nuit, en raison de l'inactivité et du faible débit salivaire, les bactéries sont moins « embêtées » et peuvent se développer librement. Dans les zones où votre bébé n'a pas encore de dents, vous pouvez nettoyer ses gencives avec un morceau de gaze imbibée d'eau tiède ou de sérum physiologique. Cela peut être réalisé une fois par jour, de préférence avant le coucher.



### Brosse à dents GUM® BABY

**Brins souples** pour  
un brossage en douceur

**Tête ultra-compacte**  
adaptée à la bouche  
de bébé

Disponible en  
**4 couleurs**

**Long manche** adapté  
à la main de maman  
ou papa



Où les trouver ?  
Rendez-vous sur notre  
site [SunstarGUM.fr](http://SunstarGUM.fr)





## KIDS 2+

### Pourquoi mon tout-petit doit-il se brosser les dents ?

Brosser les dents de votre tout-petit régulièrement est très important. En effet, un brossage complet et régulier est le seul moyen de protéger ses dents de lait de la plaque et des caries. Maintenir les dents de lait en bonne santé est essentiel pour le développement des dents permanentes et éviter d'autres problèmes de santé bucco-dentaire. Habituer votre enfant au brossage deux fois par jour est également un excellent moyen de poser les bases pour l'avenir de bonnes habitudes de brossage. Plus tôt ils commencent, plus ils sont susceptibles de maintenir ce rituel de brossage en grandissant.

### Comment brosser les dents de mon tout-petit ?

Pour brosser les dents de votre tout-petit, tenez-vous derrière lui et inclinez légèrement sa tête en arrière. Brossez toutes les dents et passez sur toutes les surfaces, y compris la jonction entre la gencive et la dent où la nourriture et les bactéries aiment se cacher. Pour nettoyer les faces extérieures, effectuez des mouvements circulaires. Pour les faces masticatoires, il est préférable de brosser d'avant en arrière. Les faces intérieures doivent être nettoyées dans un mouvement de balayage, de la gencive vers la dent, en tenant la brosse verticalement. Brossez pendant deux minutes pour assurer un nettoyage complet. Assurez-vous de brosser les dents de votre tout-petit deux fois par jour, idéalement après le petit-déjeuner et avant le coucher. Le brossage du soir est essentiel car les bactéries qui forment la plaque peuvent se développer librement pendant la nuit.

**À l'âge de 3 ans, la plupart des enfants auront développé suffisamment de dextérité pour effectuer le brossage seul.** C'est le bon moment pour eux de commencer à se familiariser avec un brossage plus autonome. Montrez à votre tout-petit comment procéder et laissez-le essayer. Assurez-vous de toujours brosser l'ensemble de la bouche de votre enfant par la suite car il ne sera pas en mesure de le faire correctement par lui-même au départ. Il est conseillé de continuer à le faire jusqu'à ce que votre enfant ait développé suffisamment de dextérité pour être totalement indépendant - généralement autour de 7 ans, mais cela peut être quelques années plus tard selon le développement de chaque enfant.

KIDS 2-6



Ventouse pratique

Disponible en 4 couleurs

### Brosse à dents GUM® KIDS

- **Taille de tête adaptée à l'âge** et rembourrée pour plus de confort au brossage
- **Brins souples à coupe en dôme** pour un brossage en douceur et l'élimination de la plaque
- **Indicateur pour doser la quantité de dentifrice**
- **Manche anti-dérapant** pour une bonne prise en main
- **Capuchon hygiénique** pour garder la brosse propre entre les utilisations

KIDS 3+

### Gel dentifrice GUM® KIDS



- **98% d'ingrédients d'origine naturelle**
- **Concentrations de fluor et isomalt adaptées à l'âge** pour renforcer l'émail et favoriser la prévention des caries
- **Délicieux goût de fraise**
- **Bouchon à clipser** avec ouverture étroite pour un dosage précis

Où les trouver ?  
Rendez-vous sur notre site [SunstarGUM.fr](http://SunstarGUM.fr)

# JUNIOR 6+

## Quand mon enfant devrait-il commencer à se brosser les dents seul ?

Les enfants peuvent généralement commencer à se brosser les dents seuls à partir de l'âge de 3 ans. Pour vous assurer que le nettoyage soit complet, il est important que vous brossiez à leur suite l'ensemble de leur bouche. Il est recommandé de le faire jusqu'à ce qu'ils aient développé suffisamment de dextérité pour être totalement indépendants - généralement vers l'âge de 7 ans, mais cela peut être plus tard en fonction de l'enfant. Assurez-vous simplement d'observer comment votre enfant se brosse les dents et continuez à compléter son brossage ensuite aussi longtemps que nécessaire.



## Comment enseigner à mon enfant de bonnes habitudes de brossage ?

Au fur et à mesure que votre enfant devient plus indépendant, la régularité est très importante pour l'aider à maintenir de bonnes habitudes de brossage. Assurez-vous que votre enfant se brosse les dents deux minutes deux fois par jour, en utilisant la technique du rouleau. Transformez ce moment en un petit « rituel » que vous répétez à la même heure tous les matins et tous les soirs peut aider à ancrer l'habitude. Le brossage juste avant le coucher est essentiel car les bactéries qui forment la plaque ne sont pas « dérangées » pendant la nuit et peuvent se développer librement.

Nous vous encourageons à laisser votre enfant s'amuser pendant le brossage (tant que cela n'entrave pas sa réalisation). Vous pouvez inventer une danse du brossage ou mettre de la musique pendant deux minutes. Nous avons même une histoire de brossage des dents pour vous ! Rappelez-vous - un bon brossage commence lorsque vous vous amusez!

Retrouvez des astuces pratiques sur la façon d'établir de bonnes habitudes de brossage sur [SunstarGUM.fr](http://SunstarGUM.fr)



## Brosse à dents GUM® JUNIOR

- Taille de tête adaptée à l'âge et rembourrée pour plus de confort au brossage
- Brins souples à coupe en dôme pour un brossage en douceur et l'élimination de la plaque
- Indicateur pour doser la quantité de dentifrice
- Manche anti-dérapant pour une bonne prise en main
- Base pratique avec ventouse
- Capuchon hygiénique pour garder la brosse propre entre les utilisations
- Disponible en 4 couleurs



## Brosse à dents GUM® TIMER-LIGHT

- Timer lumineux d'1 minute pour aider les enfants à respecter le temps de brossage recommandé par arcade
- Taille de tête adaptée à l'âge
- Brins souples à coupe en dôme pour un brossage en douceur et l'élimination de la plaque
- Base pratique avec ventouse
- Disponible en 4 couleurs



Où les trouver ?  
Rendez-vous sur notre site [SunstarGUM.fr](http://SunstarGUM.fr)

## Gel dentifrice GUM® JUNIOR

- 98% d'ingrédients d'origine naturelle
- Concentrations de fluor et isomalt adaptées à l'âge pour renforcer l'émail et favoriser la prévention des caries
- Goût fraise
- Bouchon à clipser avec ouverture étroite pour un dosage précis





# Le sourire de la Jungle - une histoire de brossage et de superpouvoirs

Il était une fois, dans une jungle lointaine, une tribu joyeuse et originale de copains de la jungle, qui vivaient dans un arbre géant. Il était divisé en trois étages. Le premier étage pour Léo et Groa. Le second pour Bim et Bam. Et le troisième pour Moh et Zoa.

La plupart du temps, les amis de la jungle sortaient et jouaient - mais un jour, se produisit quelque chose d'inhabituel. Un objet mystérieux tomba du ciel et atterrit dans la salle de bain de Moh et Zoa. Il était enveloppé dans un enchevêtrement de lianes, de branches et de feuilles. Que diable cela pouvait-il être ?

Tous les copains de la jungle avaient peur - à l'exception de Zoa, qui trouvait cela très excitant. Elle demanda à ses amis s'ils pouvaient l'aider à découvrir quel était cet objet mystère. « Mais que va-t-il se passer s'il est vivant et veut nous manger ? » répondirent Bim et Bam.

Zoa commença donc à tirer seule sur les branches et les lianes. Ce qui se cachait à l'intérieur apparut alors. Elle n'arrivait pas à y croire. Là, devant elle, il y avait un tube géant de dentifrice - et une brosse à dents très inhabituelle ! Ils ne ressemblaient en rien à ceux que la petite bande avait utilisés auparavant. Ils étaient si colorés et amusants ! Zoa explosa de rire. Dès qu'ils l'eurent entendue, ses copains commencèrent à rire eux aussi.

Désormais, ils voulaient tous ouvrir le tube et sentir le dentifrice. Alors qu'ils soulevaient le capuchon, un parfum alléchant emplît l'air. C'était différent de tout ce qu'ils avaient pu sentir auparavant - un arôme doux et fruité. Ils se relayèrent pour respirer chacun cette bonne odeur.

Groa décida de regarder de plus près la brosse à dents. Elle sortit son doigt pour la toucher - et soudain une nouvelle brosse à dents apparut dans sa main. La même - mais juste à sa taille. Elle appela

ses copains pour leur montrer et bientôt chacun d'eux tint une brosse à dents !

Étourdis d'excitation, ils commencèrent tous à se brosser les dents. Puis ils se mirent au lit et, avant de s'en rendre compte, s'endormirent promptement, rêvant à leur incroyable découverte.

Le lendemain matin, Zoa aperçut son sourire dans un miroir. Ses dents étaient si éclatantes qu'elle pouvait à peine garder les yeux ouverts.

Moh apparut : son sourire était éclatant aussi. Zoa pouvait voir son propre reflet sur ses dents ! Ils éteignirent les lumières et leurs sourires illuminèrent toute la pièce. Ils appelèrent leurs autres amis et découvrirent qu'ils s'étaient également réveillés avec des superpouvoirs. Les dents de Bim et Bam étaient devenues si fortes qu'ils étaient capables de grimper dans l'arbre en utilisant uniquement leurs dents !

Et quant au superpouvoir de Léo et Groa, leurs sourires étaient devenus si mignons et attendrissants qu'ils pouvaient charmer n'importe lequel des animaux de la jungle, même les plus dangereux. Ce matin-là, ils avaient souri à un vilain serpent qui essayait de se faufiler dans la cabane sur l'arbre. Il rougit, s'excusa et promit d'être un meilleur voisin de la jungle.

Il ne pouvait y avoir qu'une seule explication à leurs nouveaux pouvoirs : le brossage des dents qu'ils avaient réalisé la nuit précédente les avait rendus très spéciaux.

« Pensez-vous qu'il y avait des fraises magiques dans le dentifrice ? Les brosses à dents ont-elles des pouvoirs spéciaux ? », demanda Léo. Ils se regardèrent tous. Tout le monde dans la jungle avait entendu parler d'une légende ancienne selon laquelle des dents bien brossées vous donnaient des superpouvoirs - mais jusque-là, personne ne savait si c'était vrai. Le petit Léo avait donc raison !

À partir de ce jour, les copains de la jungle utilisèrent leurs incroyables nouvelles brosses à dents et leur dentifrice magique à la fraise pour se brosser les dents tous les jours - après le petit-déjeuner et avant de se coucher. Et chaque jour, de nouveaux superpouvoirs apparurent - comme courir plus vite, grimper plus haut et sauter d'arbre en arbre. Et pour être bien sûrs de

conserver leurs pouvoirs, les amis de la jungle se brossaient toujours les dents deux fois par jour, sans faute.

Avec chaque nouveau superpouvoir, ils devenaient de plus en plus forts, de plus en plus intelligents, et de plus en plus heureux.

Ils améliorèrent leur cabane dans les arbres pour qu'elle soit encore plus belle. Ils devinrent amis avec tout le monde dans la jungle.

Et ils continuèrent de s'amuser plus que jamais !





# LES BONS GESTES POUR TE BROSSER LES DENTS



2x  
par jour



le **matin**  
après le petit-déjeuner **et**



le **soir**  
avant d'aller te coucher.



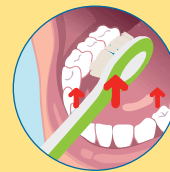
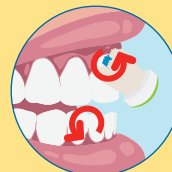
1

Applique sur la brosse l'équivalent d'un **petit pois** de dentifrice.



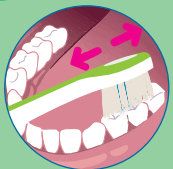
2

Nettoie les **surfaces extérieures et intérieures** des dents en plaçant la brosse sur la ligne entre la dent et la gencive, et en réalisant des petits **mouvements circulaires**.



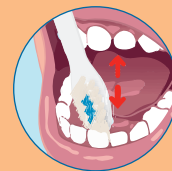
3

Effectue de brefs **mouvements d'aller-retour** pour nettoyer les surfaces de mastication. Brosse 2 à 3 dents à la fois.



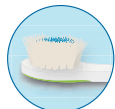
4

Nettoie les surfaces intérieures des dents de devant en plaçant la brosse **verticalement** et en brossant du rose vers le blanc.



**ASTUCE**

Brosse tes dents toujours dans le même ordre, afin de t'assurer qu'aucune dent n'a été oubliée.



Ta brosse à dents doit être changée tous les 3 mois ou plus tôt si les brins sont abîmés ou si tu as été malade !



SUNSTAR  
**G·U·M**