



Préparer son enfant à sa visite chez le dentiste

Pour que la première rencontre – et toutes les suivantes – se passent en douceur

Un enfant qui vient chez le dentiste sans appréhension est un enfant qui, adulte, prendra soin de ses dents. Tout se joue dans les premiers rendez-vous. Voici comment les préparer.

Les 4 réflexes de parents



1. Venez tôt... dans sa vie

Dès les premières dents, et au plus tard vers 1 an. Ce premier rendez-vous n'est pas un soin : on regarde, on compte, on joue avec le miroir. Ensuite, une visite par an.



2. Les bons mots

« Le dentiste va compter tes dents et regarder si elles sont bien fortes. » Des mots simples et positifs : compter, nettoyer, chatouiller, douche pour la dent.



3. Les mots qui font peur

Jamais « n'aie pas peur », « ça ne fera pas mal », « il ne va pas te piquer » : l'enfant n'entend que peur, mal, piquer. Ni menace (« sinon le dentiste... »), ni récit de vos mauvais souvenirs.



4. Jouez-le avant

Un livre ou un dessin animé sur le dentiste, une partie de « dentiste » avec les doudous, et le laisser choisir sa brosse à dents. Il arrive en terrain connu.

Selon son âge



6 mois – 2 ans

LA DÉCOUVERTE

Ce qui se passe · souvent sur les genoux du parent, le dentiste regarde les premières dents et donne les conseils de brossage

Comment préparer · un moment où il est reposé et a mangé, le doudou dans le sac, et un parent détendu : il lit sur votre visage



2 – 5 ans

PREMIÈRES EXPLORATIONS

Ce qui se passe · il monte seul sur le fauteuil, découvre les instruments, on compte les dents, parfois un petit soin ou une application de fluor

Comment préparer · expliquez la veille avec des mots simples ; au cabinet, laissez le dentiste et l'assistante lui parler directement : c'est lui le patient



**cabinet
dentaire**
CHARNAY-LÈS-MÂCON



6 – 10 ans

LES DENTS DÉFINITIVES ARRIVENT

Ce qui se passe · scellement des sillons des molaires, éventuels soins de caries, radiographie

Comment préparer · il comprend les explications : le dentiste lui montre les instruments avant de s'en servir (« montrer, dire, faire »). Convenez d'un signe pour faire une pause : la main levée



11 – 16 ans

C'EST SON RENDEZ-VOUS

Ce qui se passe · contrôles, orthodontie éventuelle, surveillance des dents de sagesse

Comment préparer · responsabilisez-le : il pose ses questions lui-même. Rappelez-lui que le dentiste ne juge pas un brossage imparfait

Le jour J



Le matin, sans courir

Reposé, moins impatient, et 10 minutes d'avance : le stress se transmet.



Un seul accompagnant, en retrait

L'enfant se tourne vers le dentiste, pas vers le parent. Vous restez présent, mais en soutien.



S'il pleure ou refuse

Ce n'est pas un échec. On arrête, on félicite ce qui a été réussi – monter sur le fauteuil, ouvrir la bouche – et on revient. Chaque visite compte.



Pas de récompense « si tu es sage »

Cela laisse entendre qu'il y a de quoi ne pas l'être. Félicitez après, quoi qu'il se soit passé.

M'T dents : un examen offert chaque année de 3 à 24 ans

Depuis 2025, l'Assurance Maladie prend en charge à 100 %, sans avance de frais, un examen de prévention tous les ans de 3 à 24 ans, et les soins courants qui en découlent (hors orthodontie et prothèses). Précisez « M'T dents » en prenant rendez-vous et apportez la carte Vitale. L'invitation reçue sur le compte ameli est utile, pas obligatoire.



À apporter : carte Vitale · carte de mutuelle · carnet de santé · invitation M'T dents si vous l'avez · et le doudou.

Conseils donnés à titre d'information ; ils ne remplacent pas l'avis de votre chirurgien-dentiste, qui reste votre interlocuteur lors de vos rendez-vous.



**cabinet
dentaire**
CHARNAY-LÈS-MÂCON