

C'est généralement vers les 3 ans (lorsque toutes les dents de lait sont là) que l'on inscrit dans le calendrier la première visite chez le dentiste (mais même après, il n'est jamais trop tard !). L'occasion d'en faire une **expérience agréable** qui aidera votre enfant à assimiler plus facilement les bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire !

Votre rôle est d'annoncer cette 1^{ère} visite comme étant tout à fait **banale** et **normale**. Si vous-même ou votre entourage êtes angoissé(es) des visites chez le dentiste, essayez de ne laisser transparaître aucune émotion, au risque de lui communiquer votre peur. N'hésitez pas à vous appuyer sur des livres, des histoires ou des jeux mettant en vedette leurs héros préférés allant chez le dentiste. Ce dernier doit être présenté comme un ami, une personne de confiance.

Les termes utilisés doivent être **vulgarisés** pour être compréhensibles par votre enfant et le plus **rassurants** possible. L'objectif n'est pas de lui mentir ou de le tromper mais de le **mettre en confiance**. Un vocabulaire adapté est synonyme d'un rendez-vous accepté :

☹ *Ne dites pas....*

.... mais plutôt ☺

« Ça ne va pas faire **mal** »

« Ça ne fait pas **peur** »

« N'aie pas **peur** »

« **Aiguille** », « **Piqûre** »

« **Arracher/Extraire** une dent »

« **Roulette/Fraise** »

« **Détartrage** »

« **Gas/Masque** »



Rien, ou remplacer par des **termes positifs sans négation**. Votre enfant n'entend pas la négation et ne retiendra que les termes « peur » ou « mal »

« **Endormir** / Faire le **dodo** de la dent » « **Potion magique** » « Faire venir les **papillons** »

« **Secouer** / **Faire danser** la dent pour faire tomber les microbes »

« **Monsieur et Madame Boule** »

« **Nettoyer** / **Brosser** / **Chatouiller** les dents »

« **Air magique** (qui donne du courage) »

Si vous enfant pleure, soyez rassuré(es) : tout ce qui est nouveau peut faire peur et être une source de stress. C'est donc **normal**. À l'inverse, votre enfant pourrait vous surprendre, mais on ne peut pas non plus en attendre « trop », surtout au départ. Il est difficile pour lui de se retrouver dans un univers totalement inhabituel, de rester sur une chaise pendant un certain temps ou de découvrir toutes sortes de sensations et de goûts nouveaux.

Après une séance, prévoyez un moment ou une activité que votre enfant apprécie : un tour au parc, faire des courses pour préparer son plat préféré, passer voir un copain... pour lui faire plaisir et passer un moment réconfortant. Mais n'en faites pas un chantage, au risque de lui faire penser qu'un moment difficile est à venir. La coopération viendra avec la familiarisation et la compréhension !

Merci de votre soutien, vous pouvez être d'une aide précieuse ! ☺