

Dans le cadre de la prévention et du traitement de pathologies dentaires comme les caries, les collets dentaires dénudés et les inflammations gingivales, une hygiène bucco-dentaire rigoureuse avec des produits adaptés est nécessaire.



Motivation et observance chez l'enfant

Benjamin Schüz,
Université libre de Berlin



Tous les soirs, c'est la même histoire à la maison : l'épreuve du brossage des dents avant le coucher. J'en ai déjà des sueurs.



Le présent article traite des problèmes fondamentaux qui se posent lorsqu'il s'agit de motiver un enfant à l'hygiène bucco-dentaire. Il montre également comment le brossage régulier des dents peut devenir une habitude (observance).



Brossage des dents : récompenses immédiates et récompenses retardées

Il n'est pas vraiment étonnant que les enfants rechignent à se brosser les dents. Le brossage des dents est en effet un geste qui demande de la régularité, qui n'est pas amusant et dont l'intérêt n'est pas bien compris par l'enfant. Chez l'adulte ou l'adolescent, il est possible de mettre en œuvre des mesures de motivation fondées :

- sur l'information : "si, aujourd'hui, vous brossez régulièrement vos dents, vous pourrez prévenir efficacement les caries à long terme",
- sur la communication d'un risque de santé : "la plaque dentaire sur vos dents peut durcir, se transformer en tartre et provoquer la déminéralisation de vos dents",
- ou sur des démonstrations telles que la visualisation de la plaque dentaire.

Mais ce type de mesure n'est généralement pas envisageable chez l'enfant.

Comme le dit très justement Konrad Lorenz : "Dire, ce n'est pas entendre. Entendre, ce n'est pas comprendre. Comprendre, ce n'est pas consentir. Consentir, ce n'est pas mettre en pratique. Et mettre en pratique, c'est encore loin de persévérer."

Les enfants ne saisissent pas directement l'importance du brossage des dents dans la prévention des caries. Cette prise de conscience met du temps à s'installer, souvent quelques années.

En psychologie, les théories d'apprentissage partent du principe qu'une personne apprendra un comportement si elle reçoit une récompense immédiatement après avoir eu ce comportement. Plus le temps entre l'acte à récompenser et la récompense est faible, plus la récompense sera efficace. Si la récompense, qui est, dans notre cas, la prévention des caries à

long terme, intervient plus tardivement, elle est moins efficace. Par ailleurs, la prévention des caries est une récompense bien trop abstraite aux yeux d'un enfant, et elle constitue une démarche négative, car la récompense ne consiste pas à obtenir quelque chose de positif, mais à éviter quelque chose de désagréable. Les démarches négatives (réprimandes, punitions) sont d'ailleurs généralement moins efficaces que les démarches positives.

Les chercheurs en psychologie du développement partent du principe que la capacité d'identifier une récompense supérieure, éloignée dans le temps (pas de caries) et de lui préférer une récompense moindre, mais immédiate (jouer au lieu de se brosser les dents) augmente continuellement dans la vie d'une personne (récompense retardée). Cela n'aide naturellement pas les parents qui essaient d'initier leurs enfants en bas âge au brossage régulier des dents, alors que les enfants demandent encore des récompenses directes et immédiates. Dans ce cas, que faire ?



Il convient dans un premier temps de supprimer certaines barrières, c'est-à-dire d'utiliser des dentifrices pour enfants tels que elmex® enfant ou elmex® Junior, dont le goût est plus doux. En outre, il ne faut pas faire brosser les dents à la fin de la toilette, avant de sortir de la salle de bains, mais plutôt au début ou au milieu de la toilette : l'enfant n'est pas encore épuisé et donc il est plus coopératif pour le brossage des dents. Pour les enfants déjà scolarisés, il est recommandé d'utiliser un sablier ou une brosse à dents électrique dotée d'un minuteur. L'enfant voit ainsi exactement depuis combien de temps il se brosse les dents.

Il est déconseillé toutefois d'offrir un petit cadeau à l'enfant à chaque fois qu'il s'est bien brossé les dents, car cela dévaloriserait la récompense et elle deviendrait un dû.

En revanche, les systèmes de récompense, tels que des calendriers de brossage, s'avèrent très efficaces.



Exemple de calendrier de brossage

Systèmes de récompense

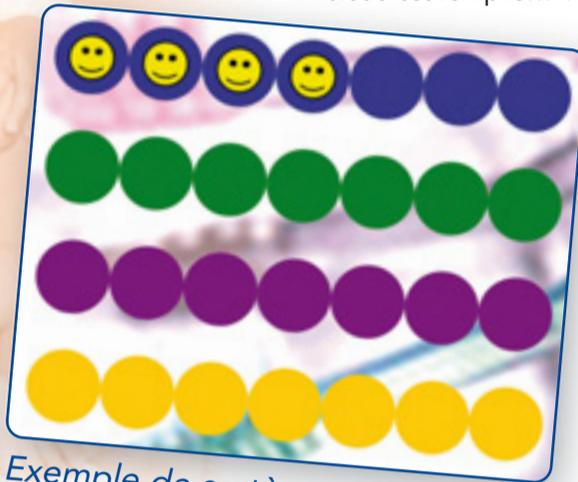
Les systèmes de récompense (également appelés systèmes de bons points) sont utilisés avec succès en psychologie pour modifier le comportement d'une personne. Ils se sont avérés très efficaces quel que soit l'âge et dans différents domaines : de la thérapie de l'énurésie au traitement contre le tabagisme, et ils sont généralement bien compris et acceptés.

Dans un système de récompense, à chaque fois que l'acte auquel on cherche à initier une personne (par exemple se brosser les dents sans rouspéter) a été accompli, un "bon point" lui est remis (par exemple un smiley ou un autocollant à placer sur le calendrier). Ces bons points peuvent être échangés contre une véritable récompense selon un "cours d'échange" prédéfini. Par exemple, pour 14 bons points, correspondant au brossage

deux fois par jour pendant une semaine, les parents louent un DVD et le regardent avec l'enfant.

Pour des gestes à effectuer quotidiennement tels que le brossage des dents, les systèmes de récompense peuvent être présentés sur un calendrier. Outre le système de bons points, le calendrier a un autre avantage : l'enfant et les parents voient immédiatement les améliorations du comportement ("La semaine dernière, je n'ai pas réussi tous les jours, mais cette semaine, j'y suis parvenu."). La confiance en soi et l'amour-propre de l'enfant augmentent.

Les enfants qui ne sont pas encore en âge de compter les bons points peuvent très bien utiliser un système de quantification du type "si la rangée bleue est remplie...".



Exemple de système de bons points sans lettres ni chiffres

Rituels

Chez l'enfant plus âgé, le brossage des dents n'est plus un problème, le système de bons points peut être facilement réutilisé dans d'autres domaines épineux de la cohabitation à la maison, la vaisselle par exemple.

Pour initier les enfants au brossage des dents, il est vivement recommandé aux parents de se brosser les dents avec leurs enfants. Ainsi, les enfants apprennent la bonne technique de brossage et ceci permet également d'exploiter la tendance à l'imitation des petits enfants. Certains parents trouvent utiles de recourir à des rimes ou à des chansons pour favoriser l'apprentissage et rendre l'exercice plus amusant.

Il existe une autre mesure qui consiste à intégrer le brossage des dents dans un rituel. Par rituel, nous entendons ici des gestes ou des scénarii réalisés ensemble par les parents et les enfants de façon régulière et inchangée. Les rituels sont bénéfiques à tous les enfants, quel que soit leur stade de développement. Souvent, les enfants réclament le maintien de ces rituels car ces

derniers leur offrent une trame stable, une structure claire et un objectif positif, connu.

Dans un rituel, tous les gestes ou les différentes étapes d'un scénario sont parfaitement connus de l'enfant, et chacun sait à l'avance qui accomplit quelle partie du rituel. Au sein d'une famille, les rituels apparaissent souvent spontanément, par simple répétition de gestes, bien qu'ils puissent également être le fruit d'une réflexion ciblée, commune, et être instaurés comme une habitude invariable.

Le brossage des dents peut être intégré par exemple dans le "rituel du coucher". Celui-ci commence par le bain ou la douche et se termine par une discussion avec l'enfant sur la journée passée et par une histoire lue par l'adulte. Si le brossage des dents est fermement établi comme étant partie intégrante de ce rituel, et si l'enfant sait que le rituel ne peut se poursuivre sans passer par l'étape "Brossage des dents", alors ce geste s'accompagnera de moins de difficultés. Le brossage des dents peut également faire partie d'un programme ritualisé du matin, qui devrait assurer aux parents et aux enfants un début de journée plus détendu, puisque depuis le réveil jusqu'au départ pour l'école, toutes les étapes du rituel sont parfaitement connues.

Du point de vue de la psychologie du développement, les rituels établis ensemble avec l'enfant sont essentiels, car ils structurent sa journée de façon prévisible et créent une trame à laquelle il peut se fier, créant ainsi une relation de confiance, stable et sûre avec sa personne de référence. Les systèmes de bons points, tels que ceux décrits ci-dessus, peuvent consolider les différentes étapes et les scénarii, et les transformer en une habitude.

Conclusion

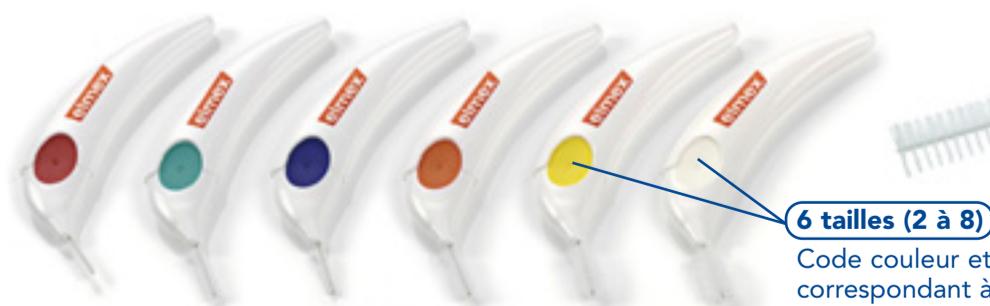
Les systèmes de bons points peuvent aider les parents à transformer le brossage régulier des dents en une habitude. Il s'avère utile d'intégrer le brossage des dents dans un rituel propre à la famille.



Adresse pour la correspondance :
Benjamin Schüz, diplômé en psychologie
Freie Universität Berlin
Health Psychology
Habelschwerdter Allee 45
D-14195 Berlin, Allemagne
E-mail : schuez@zedat.fu-berlin.de

elmex ACCESSOIRES

Brossettes interdentaires



6 tailles (2 à 8)
Code couleur et numéro correspondant à la taille

Pouvoir nettoyant optimal
et élimination efficace
de la plaque interdentaire.

Nettoyage soigneux et optimal
quelque soit l'angle d'insertion
de la brossette.

Accès aisé
aux espaces
interdentaires



INNOVATION
Tête de brosse
triangulaire

MODULARITÉ

- Manche :
 - Avec extension = nettoyage des zones postérieures
 - Sans extension = nettoyage des zones antérieures
- Capuchon protecteur