

## **POUR DES DENTS DE LAIT SAINES**

*(selon recommandations SSO)*

### **LES DENTS DE LAIT SONT IMPORTANTES POUR LE DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT**

- ❖ Des dents de lait saines sont importantes pour la mastication et la santé générale de l'enfant.
- ❖ La prévention de la carie sur les dents de lait est d'une importance primordiale pour conserver des dents saines à l'âge adulte.
- ❖ La carie est une affection dentaire douloureuse mais que l'on peut éviter. C'est la raison pour laquelle son traitement n'est pas pris en charge par les caisses maladie.

### **PAS DE SUCRE – PAS DE CARIE**

- ❖ Les caries (trous dans les dents) sont causées par la fréquente consommation de boissons et d'aliments sucrés ainsi que par une hygiène bucco-dentaire insuffisante.
- ❖ Les bactéries présentes dans la plaque dentaire transforment le sucre et produisent, en quelques minutes déjà, des acides qui attaquent et détruisent les tissus durs de la dent. Il est donc important de brosser les dents de votre enfant après chaque repas. Les goûters et autres en-cas ne devraient pas contenir de sucre, que ce soit sous forme solide ou liquide.

### **LES NOURRISSONS**

#### ***Allaitement – soif***

- ❖ Les besoins en liquides du nourrisson sont couverts par l'allaitement et les repas lactés. Pendant les périodes de chaleur, l'eau du robinet est ce qu'il y a de mieux pour éteindre la soif.
- ❖ Les tisanes sucrées pour enfants, les jus de fruits, les sirops et le thé froid sont déconseillés. Ne jamais laisser à l'enfant des biberons pour la nuit ou dans la poussette. Têter en permanence, au sein comme au biberon, peut provoquer des caries. Ne jamais tremper les tétines ou les sucettes dans du miel ou du sucre.

#### ***Arrêter les biberons dès l'âge de 12 mois !***

- ❖ Dès l'âge de douze mois, il est recommandé d'habituer l'enfant à boire à la tasse et de supprimer les biberons.

### **IMPORTANT A SAVOIR !**

#### ***Les bactéries provoquant la carie peuvent se transmettre***

- ❖ Il faut éviter de lécher les tétines, les sucettes ou les cuillères de bébé. Ce geste risque en effet de transmettre les bactéries responsables de la carie de l'adulte dans la bouche du bébé.

#### ***Quand bébé fait ses dents***

- ❖ En général, la percée des dents de lait se fait sans problème particulier. De petits massages avec une brosse à dent souple ou un anneau de dentition aident à soulager l'enfant. En cas de fortes douleurs, appliquez éventuellement un peu de gel de dentition. Les granules homéopathiques contiennent souvent du lactose (sucre) et risquent d'entraîner des caries.

### ***Brossage régulier dès l'éruption de la première dent de lait***

- ❖ Les nourrissons découvrent le monde par la bouche et la langue. On peut donc mettre à profit ce comportement pour habituer bébé à la brosse à dents. Dès l'apparition des premières dents (entre 2 et 8 mois), il faut commencer à les brosser avec une brosse à dents souple pour enfants et une petite quantité (taille d'un petit pois) de dentifrice fluoré pour enfant.
- ❖ En grandissant, utilisez la capacité d'imitation de votre enfant pour lui apprendre à se brosser les dents. Brossez-vous les dents ensemble et laissez-le jouer avec sa brosse. Bientôt, il voudra se brosser les dents seul. Laissez-le faire mais procédez toujours à un brossage correct ensuite !

### **CHEZ LES ENFANTS EN BAS AGE, LE SUCRE PROVOQUE AUSSI DES CARIES**

#### ***Le sucre provoque des caries***

- ❖ Réservez les aliments sucrés aux repas principaux !
- ❖ Manger des sucreries en une fois est moins nocif pour les dents que de consommer la même quantité, mais par petites portions réparties sur la journée.
- ❖ Après une collation sucrée, il faut se brosser les dents dans les dix minutes qui suivent.
- ❖ La consommation fréquente de boissons ou de mets sucrés se fait au détriment d'une alimentation équilibrée, cela coupe l'appétit et risque d'entraîner un excès de poids.
- ❖ Deux en-cas ou goûters par jour sont amplement suffisants.

### **TECHNIQUE DE BROSSAGE DES DENTS DE LAIT**

#### ***Brosser les dents dès l'apparition de la première dent de lait***

- ❖ Effectuer de petits mouvements de haut en bas et vice-versa, allant au-delà du bord de la gencive.
- ❖ Bien brosser les surfaces masticatoires avec des mouvements horizontaux.
- ❖ Après le brossage, recracher sans rincer la bouche. Le fluorure aura ainsi un contact prolongé avec l'émail et de ce fait un meilleur effet protecteur contre la carie.

### **EN RESUME**

#### **Pour conserver les dents de lait saines :**

- ❖ **N'habituez pas votre bébé aux boissons ou aliments sucrés.**
- ❖ **Ne donnez pas sans cesse à l'enfant des biberons ou le sein à téter.**
- ❖ **Ne léchez pas les tétines, sucettes ou petites cuillères avant de les donner au bébé.**
- ❖ **Ne trempez jamais les tétines ou les sucettes dans du miel ou du sucre.**
- ❖ **Commencez à brosser les dents de bébé avec un dentifrice fluoré dès la percée de la première dent.**
- ❖ **Dès l'âge de douze mois, brossez les dents au moins deux fois par jour**
- ❖ **Ne donnez plus de biberons à partir de l'âge de douze mois**

**Nous vous recommandons d'effectuer un premier contrôle chez le médecin dentiste dès le deuxième anniversaire.**