

Une bouche en santé... ça commence tôt !

Une bouche en santé fait partie de la santé globale de votre enfant, mais aussi de son bien-être. La prévention par le soin des dents procure plusieurs avantages aux enfants. Les premières dents (dents de lait) jouent un rôle important dans son développement. En effet, elles permettent de mastiquer facilement les aliments, de prononcer correctement les mots, de garder l'espace nécessaire pour les dents permanentes (dents d'adulte) et d'avoir confiance en soi.

Une alimentation faible en aliments sucrés et la consommation réduite de boissons gazeuses, énergisantes ou de jus (même 100 % naturel) favorisent la santé des dents. Selon la fréquence et le moment où ces aliments sont ingérés, ils constituent un risque pour la santé buccodentaire en favorisant la carie et l'érosion des dents¹. Il est donc important de limiter de consommation de ces aliments et d'éviter d'en prendre en dehors des repas.

Les caries peuvent survenir très tôt. De saines habitudes alimentaires et une routine de nettoyage quotidien préviennent la carie et favorisent une bonne santé des dents.

Il est donc nécessaire de commencer tôt à prendre soin des dents de votre enfant. Dès qu'elles apparaissent, il faut les nettoyer avec une brosse à dents à soies souples et passer la soie dentaire entre les dents qui se touchent.

Lorsque l'enfant grandit, il est important de lui enseigner de bonnes habitudes, notamment le brossage et l'utilisation régulière de la soie dentaire. L'enfant n'ayant pas la dextérité nécessaire pour bien se brosser les dents, les parents doivent l'aider et superviser le brossage jusqu'à l'âge de 8 ans environ et, par la suite, selon les habilités de l'enfant.

La santé des dents : posez des gestes simples !

Quelques conseils pour aider votre enfant à acquérir de bonnes habitudes de santé dentaire

Attention à la transmission des bactéries qui causent la carie !

- ✓ Ne mettez pas sa suce dans votre bouche ;
- ✓ Ne goûtez pas sa nourriture avec ses ustensiles ;
- ✓ Ne partagez pas sa brosse à dents avec d'autres membres de la famille.

1. Portail Santé Montréal, consulté décembre 2012-12-02.
www.santemontreal.qc.ca/vivre-en-sante/sante-des-jeunes/sante-dentaire/alimentation/#c3557.

L'allaitement est un facteur de protection pour la santé dentaire

- ✓ Il favorise le bon développement du visage et des os des mâchoires. Il diminue l'usage excessif de la sucette et ne favorise pas la carie.

Brossage des dents

- ✓ Dès la naissance, nettoyez les gencives et l'intérieur de la bouche de votre bébé après les boires avec un linge humide et propre.
- ✓ Dès l'apparition des premières dents, brossez-les deux fois par jour et dès que votre enfant en est capable, apprenez-lui comment faire. Soyez un modèle !
- ✓ Utilisez un soupçon de **dentifrice fluoré pour enfants** (l'équivalent d'un « grain de riz » pour les enfants de moins de 3 ans et de la grosseur d'un « petit pois » pour les enfants de 3 à 6 ans).
- ✓ N'offrez pas d'eau après le brossage pour permettre au fluor contenu dans le dentifrice de rester en contact avec l'émail des dents plus longtemps.
- ✓ Utilisez la soie dentaire quand les premières dents de touchent. Montrez-lui comment faire.
- ✓ Habituez-le tôt à se brosser les dents, pendant 2 à 3 minutes, le matin et le soir avant d'aller au lit.
- ✓ Pour la majorité des jeunes enfants, il y a peu d'avantages à utiliser la brosse à dents mécanisée (électrique). Son usage pourra cependant être recommandé par le dentiste pour certains enfants plus susceptibles d'avoir des caries.

Attention au sucre !

Les sucres que l'on trouve dans les aliments (liquides ou solides) se mélangent aux bactéries présentes normalement dans la bouche et produisent un acide qui attaque les dents et provoquent les caries.

- ✓ Dès la naissance, évitez de mettre votre enfant au lit avec un biberon (à moins qu'il ne contienne que de l'eau).
- ✓ Par la suite, limitez sa consommation de sucre au repas et évitez les sucreries, collations ou breuvages sucrés entre les repas.
- ✓ Attention aux aliments étiquetés « sans sucre ajouté » : ils peuvent contenir du sucre naturellement, par exemple **les jus de fruits, qui sont à éviter le plus possible ou restreints à un maximum de 60 à 120 ml (2-4oz) par jour.**

Choix des aliments

- ✓ Évitez de donner des friandises molles et collantes qui restent coincées entre les dents (jubes, bonbons, fruits secs, caramels).
- ✓ Donnez-lui des aliments et des collations favorables à la santé des dents : fromage, légumes crus, fruits frais, noix, yogourt.
- ✓ Limitez le nombre de fois que votre enfant consomme du sucre, sous forme liquide ou solide chaque jour.
- ✓ Servez du lait ou de l'eau pendant ou à la fin des repas et **seulement de l'eau entre les repas.**

Visite chez le dentiste

- ✓ Planifiez la première visite préventive chez le dentiste au plus tard à l'âge d'un an.
- ✓ Consultez le dentiste pour des suivis réguliers.
- ✓ La Régie de l'assurance maladie du Québec prend en charge, pour les enfants de 10 ans et moins, la majorité des actes buccodentaires (examen annuel, radiographie, réparation d'une carie). L'application de fluor et des scellements dentaires ne sont cependant pas défrayés par la RAMQ.

La prévention des maladies dentaires : le rôle du dentiste et de l'hygiéniste dentaire

Le dentiste et l'hygiéniste dentaire jouent un rôle important dans la prévention des maladies dentaires. Lors d'une visite, ils peuvent :

- ✓ Dépister les petits problèmes avant qu'ils ne s'aggravent ;
- ✓ Effectuer un nettoyage et enlever le tartre qui cause les maladies des gencives ;
- ✓ Donner des conseils pour prévenir les problèmes buccodentaires (alimentation, brossage des dents, utilisation du fluor, etc.) ;
- ✓ Utiliser des techniques pour protéger les dents, comme l'application de fluor ou d'agents de scellement dentaire.

Ressources pour les parents

Vous pouvez obtenir plus de détails sur :

- ✓ La prise en charge des soins dentaires via le site de la Régie de l'assurance maladie du Québec ;
- ✓ Les conseils buccodentaires en visitant le site de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec ;
- ✓ Pour trouver un dentiste, consulter le site Internet de l'Ordre des dentistes du Québec.

BOÎTE À OUTILS — SANTÉ DENTAIRE

La prévention au premier rang pour vos petits et grands	Ordre des hygiénistes dentaires du Québec www.ohdq.com
Le plan de prévention en cinq points	Association dentaire canadienne www.cda-adc.ca
Ce qu'il faut savoir sur la santé dentaire des enfants	Ordre des dentistes www.mabouchenesante.com
Conseils pratiques : comment maintenir une bonne santé buccodentaire ?	Portail Santé Montréal www.santemontreal.qc.ca