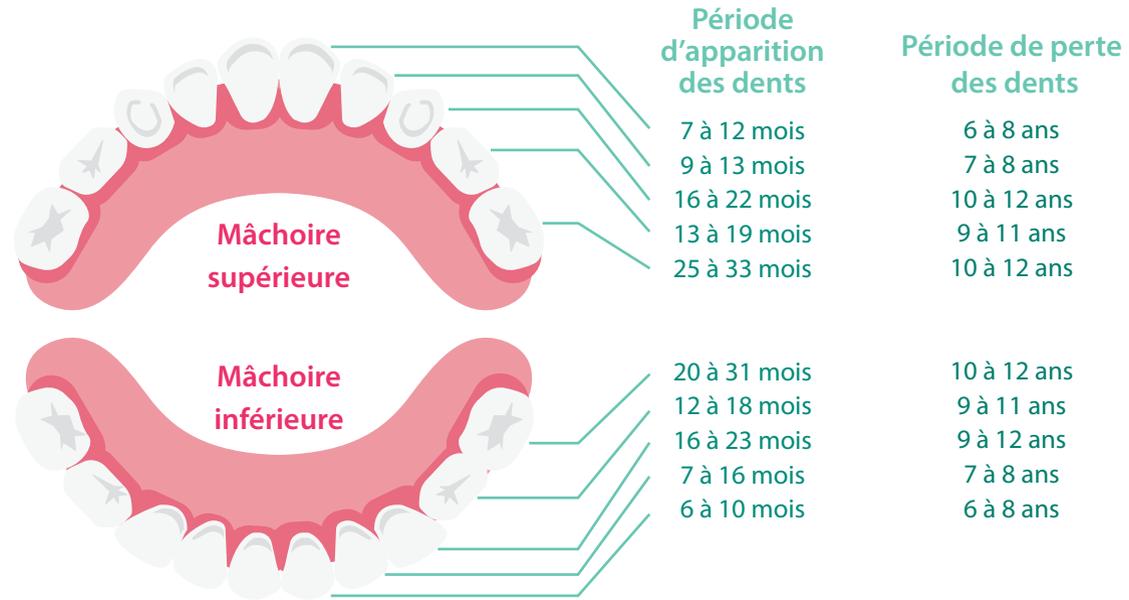


Les soins des dents de votre enfant

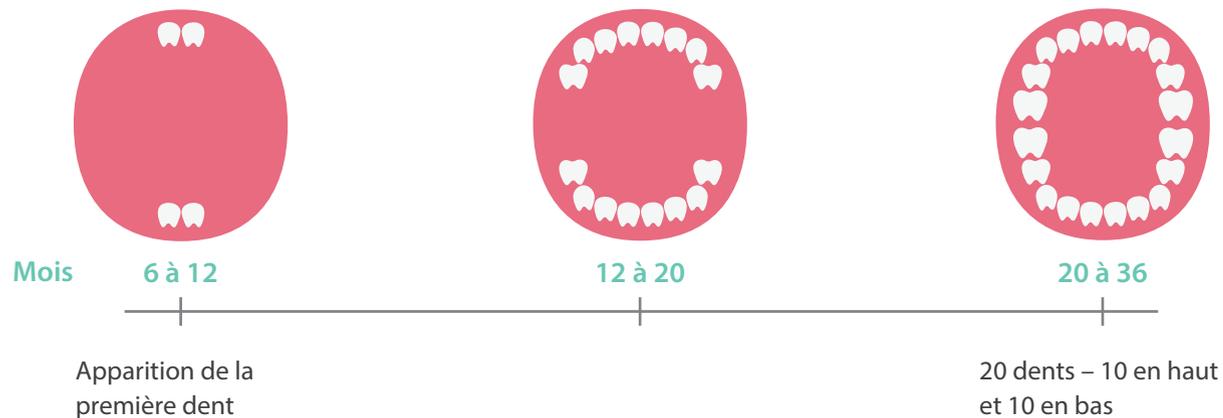
Prendre bien soin des premières dents de votre enfant signifie une meilleure santé générale. Les dents de lait, ou « dents de bébé », sont importantes pour :

- manger;
- apprendre à parler;
- la croissance de la mâchoire;
- aider les dents adultes à pousser de façon adéquate.

De plus, la carie présente dans les dents de lait, si elle n'est pas traitée, peut être douloureuse en plus de s'étendre aux dents adultes et causer de graves infections au reste du corps. Elle peut nuire à la capacité de votre enfant à jouer, à apprendre, à dormir et à manger en plus de mener à des déficiences de croissance et de développement. Si les jeunes enfants ont besoin d'une chirurgie d'un jour, ce sera en général pour traiter une carie dentaire.



La manière dont les dents poussent habituellement





LE SAVIEZ-VOUS?

Les dents de lait ne sont pas seulement pour les bébés. Les molaires situées à l'arrière de la bouche de votre enfant ne tomberont pas avant qu'il ait 12 ans.

La poussée des dents

Certains enfants ne sont pas gênés par la poussée des dents alors que d'autres sont inconfortables et d'humeur maussade. La plupart des enfants vont saliver.

Vous pouvez calmer l'inconfort de votre enfant en :

- ✓ le laissant mâchouiller un anneau de dentition propre ou un linge mouillé qui a été refroidi au réfrigérateur (pas au congélateur);
- ✓ essuyant et en massant ses gencives avec un doigt, un linge ou une brosse à dent propre;
- ✓ utilisant un bavoir pour absorber la salive et essuyer son visage.

N'utilisez pas :

- ✗ de gels ou d'onguents de dentition qui peuvent engourdir la gorge de votre enfant et l'empêcher d'avaler adéquatement;
- ✗ de colliers de dentitions qui peuvent l'étrangler ou l'étouffer;
- ✗ d'aliments comme des biscuits de dentition ou des fruits congelés qui peuvent causer une carie.



LE SAVIEZ-VOUS?

Bien que la poussée des dents puisse être inconfortable pour votre enfant, elle ne cause pas de fièvre. S'il fait de la fièvre, traitez-la comme vous le feriez habituellement (consultez [Lorsque votre enfant est malade](#)).

Garder des dents saines

Le brossage

Une fois que la première dent apparaît, il est temps de commencer à brosser les dents de votre enfant. Utilisez une brosse souple avec des poils de nylon (les poils de silicone ou de caoutchouc n'enlèvent pas la plaque dentaire aussi bien). Remplacez la brosse souvent - environ tous les 3 mois ou lorsque les poils se déforment et après que votre enfant ait été malade.



COMMENT FAIRE Brossez les dents de votre enfant

1. Déposez une quantité de dentifrice enrichi en fluorure grosse comme un grain de riz sur une brosse à dents de taille appropriée pour les enfants deux fois par jour. Augmenter la quantité à la grosseur d'un pois vers l'âge de 3 ans.
2. Allongez votre enfant sur vos genoux, sur la table à langer ou sur le plancher.
- 3 Brossez doucement. Chantez ou parlez pendant que vous brossez ses dents.
4. S'il est capable de le faire (probablement vers l'âge de 3 ans), laissez-le cracher au besoin.
5. Rangez le dentifrice hors de sa portée.
6. Répétez deux fois par jour – une fois le matin et après le dernier boire du soir.

Utilisez du fluorure

Le fluorure contribue à renforcer l'émail et à rendre les dents plus résistantes à la carie. Vérifiez auprès de votre service de santé si du fluorure est ajouté à votre eau potable. Si ce n'est pas le cas, assurez-vous que le dentifrice de votre enfant en contient. Apprenez à votre enfant à recracher le dentifrice, mais ne vous inquiétez pas s'il ne réussit pas à tous les coups. Même les enfants

de moins de 3 ans peuvent utiliser (et avaler) de petites quantités de dentifrice enrichi de fluorure de façon sécuritaire.

La soie dentaire

Une fois que les dents de votre enfant se touchent les unes les autres, passez la soie dentaire entre ses dents tous les jours. Ne le laissez pas passer lui-même la soie dentaire, car il pourrait blesser ses gencives.

Protégez les dents contre les dommages

- ✓ Utilisez un siège d'auto, un siège d'appoint et une ceinture de sécurité de la bonne taille.
- ✗ Ne laissez pas votre enfant mâchouiller d'objets durs.
- ✗ Ne le laissez pas se promener avec un objet dans la bouche.
- ✗ N'offrez pas à votre enfant des boissons gazeuses ou d'autres boissons sucrées.
- ✗ Ne le laissez pas s'endormir avec un biberon.

Offrez-lui des boissons et des aliments sains

- ✓ Offrez à votre enfant des repas et des collations à des heures régulières.
- ✓ Offrez du lait au repas et de l'eau entre les repas et à la collation.
- ✓ Limitez la quantité de jus de fruits consommée à ½ tasse (125 ml) par jour.
- ✓ Si vous offrez du jus de fruits, faites-le lors d'un repas ou d'une collation et versez-le dans un verre sans couvercle afin de prévenir la carie dentaire causée par le fait de siroter de façon constante.
- ✓ Dès l'âge de 6 mois, aidez votre enfant à boire à l'aide d'un verre sans couvercle plutôt qu'un biberon ou un gobelet.

Consultez [Des boissons et des aliments sains et sécuritaires](#) pour en apprendre davantage.

Consultez le dentiste

Votre enfant devrait consulter un dentiste avant l'âge de 12 mois ou dans les 6 mois suivants l'apparition de sa première dent. Au cours de cette première consultation, le dentiste examinera la bouche de votre enfant. C'est aussi un bon moment pour discuter des soins dentaires et de la fréquence des consultations de votre enfant.



QUESTION D'ARGENT

Si vous avez accès à la prime subventionnée du Régime des services médicaux – ou si, depuis janvier 2020, vous avez accès à des services supplémentaires – votre enfant pourrait être admissible au programme Healthy Kids. Ces mesures pourraient réduire le coût des soins dentaires. Consultez la partie Soins dentaires, soins de la vue et services d'audiologie de la section [Ressources](#) pour de plus amples renseignements.

Ne transmettez pas vos microbes

Les microbes de votre bouche peuvent causer des caries à votre enfant. Ne portez pas sa sucette à votre bouche, ne partagez pas vos brosses à dents ou vos cuillères, ne prémâchez pas ses aliments ou n'utilisez pas vos dents pour couper ses bouchées pour lui. Gardez vos dents propres et saines en les brossant et en passant la soie dentaire tous les jours et en consultant le dentiste de façon régulière.



SOYEZ VIGILANTS

Si vous observez des points ou des croissants blancs d'aspect crayeux sur les dents de votre enfant le long des gencives et qu'ils ne partent pas au brossage, il pourrait avoir un début de carie dentaire. Le fluorure peut aider à empêcher ces taches de se transformer en cavités qui ont besoin d'être remplies. Consultez votre dentiste ou communiquez avec votre bureau de santé publique pour vous renseigner sur les services dentaires publics.

Qu'en est-il des sucettes et de la succion du pouce?

Si votre enfant continue à sucer sa sucette ou son pouce après l'apparition de ses premières dents permanentes, il risque de développer des problèmes dentaires, des troubles du langage et des otites.



COMMENT FAIRE

Aidez votre enfant à utiliser sa sucette moins souvent

- Commencez quand il n'y a pas d'autres grands changements dans votre famille.
- Limitez lentement les périodes d'utilisation de la sucette jusqu'à une seule utilisation par jour – probablement au moment de la sieste ou du coucher.
- Une fois qu'il est endormi, retirez doucement la sucette de sa bouche.
- S'il demande sa sucette lorsqu'il est réveillé, vérifiez s'il a faim, s'il s'ennuie, s'il est fatigué ou s'il a besoin d'être réconforté. Offrez-lui un câlin, une couverture, un jouet, une histoire ou encore, allaitez-le.
- Félicitez-le d'utiliser sa sucette de moins en moins, mais ne le punissez pas s'il l'utilise.

Pour des sucettes plus sécuritaires

Recherchez :

- des modèles composés d'un seul morceau;
- une tétine fermement fixée;
- une sucette sans cordon (utilisez plutôt une pince munie d'un court ruban – mais uniquement lorsque votre enfant est éveillé);
- une sucette sans jouet ou peluche attaché à la sucette.

Utilisez-là de façon sécuritaire en :

- la plongeant dans l'eau bouillante pendant 5 minutes puis en la laissant refroidir complètement avant sa première utilisation;
- la nettoyant de façon régulière à l'eau tiède savonneuse;
- la remplaçant tous les 2 mois, ou plus souvent si elle devient collante, qu'elle est fendue ou déchirée;
- la remplaçant ou en la faisant bouillir de 5 à 10 minutes toutes les fois où votre enfant souffre du muguet.



SOYEZ VIGILANTS

Ne laissez pas votre enfant mâchouiller une sucette lorsqu'il fait ses dents. Il pourrait la briser et s'étouffer.



LE SAVIEZ-VOUS?

Nettoyer une sucette avec votre bouche ou la tremper dans le miel ou le sirop peut causer des caries.