



Des dents en santé

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.
- Les avantages de prendre bien soin de ses dents sont nombreux. Les premières dents (dents de lait) jouent un rôle important dans son développement et servent à :
 - Bien mastiquer les aliments
 - Prononcer correctement certains mots
 - Conserver l'espace nécessaire entre les dents permanentes (dents d'adulte)
 - Avoir une meilleure estime de soi.
- Les caries dentaires peuvent survenir très tôt, dès l'apparition de la dent. De saines habitudes alimentaires ainsi que le brossage quotidien des dents permettent de prévenir la carie dentaire et de favoriser une croissance harmonieuse des mâchoires.
- Les dents de lait, qui tombent durant l'enfance, peuvent parfois demeurer jusqu'à l'âge de 12 ans. Une carie non soignée sur ces dents peut entraîner des douleurs, des infections ou des abcès. Il est donc nécessaire de commencer tôt à prendre soin de ses dents.

Le saviez-vous ?

- Au Québec, 53 % des élèves de 2^e année du primaire, soit un enfant sur 2, sont touchés par la carie sur leurs premières dents.
- La Régie de l'assurance-maladie du Québec donne accès, aux enfants de âgés moins de 10 ans ainsi qu'aux prestataires d'une aide de dernier recours, à :
 - Un examen dentaire gratuit par année
 - Certaines restaurations de dents cariées
 - Des extractions
 - Quelques autres traitements.

Pour plus d'informations à ce sujet :

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/services-dentaires>

La santé des dents : posez des gestes simples !

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

Brossage des dents

Dès l'apparition des premières dents :

- Brossez-les 2 fois par jour et dès que votre enfant en est capable, apprenez-lui comment faire. Soyez un modèle!
- Utilisez une brosse à dents à soies souples
- Utilisez un dentifrice fluoré pour enfants (l'équivalent d'un grain de riz pour les enfants de moins de 3 ans et la grosseur d'un petit pois pour les enfants de 3 à 6 ans)
- Utilisez la soie dentaire quand ses premières dents se touchent
- Ne partagez pas sa brosse à dents avec d'autres membres de la famille.

L'enfant doit cracher l'excès de dentifrice et ne pas se rincer la bouche avec de l'eau après le brossage des dents.

Le brossage le plus important de la journée est celui du soir, avant d'aller au lit. Cela évite que des aliments restent longtemps en contact avec les surfaces dentaires.

Le brossage des dents doit être supervisé par un adulte, et ce, jusqu'à l'âge d'environ 8-9 ans. La supervision pourra se prolonger si votre enfant présente des besoins particuliers.

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 provoque 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);
- Limitez sa consommation de sucre et évitez les sucreries entre les repas ou avant d'aller au lit;
- Attention aux aliments étiquetés « sans sucre ajouté » : ils peuvent contenir du sucre naturel, comme par exemple les jus de fruits.

Choix des aliments

- Donnez-lui des aliments favorables à la santé de ses dents : fromage, légumes crus, fruits frais, noix, yogourts de préférence non-sucrés;
- Évitez de lui donner des friandises molles et collantes qui restent coincées aux dents (jubes, bonbons, caramels, etc.);
- Évitez d'offrir des fruits séchés et des barres tendres si vous ne pouvez lui broser les dents rapidement, car ils collent aux surfaces dentaires ;
- Évitez de partager les ustensiles avec votre enfant. Cela peut contribuer à transmettre à votre enfant les bactéries responsables des caries dentaires.

Collation santé

- Limitez la fréquence de consommation de sucre, sous forme liquide ou solide;
- Pensez aux légumes, au fromage et aux noix ;
- Servez les jus et le lait durant ou à la fin du repas et l'eau entre les repas.

L'Association canadienne de pédiatrie recommande de limiter la consommation de jus de fruits à 120 à 180 ml (4 à 6 onces) par jour et que cette boisson soit prise lors des repas.

L'eau est la boisson à privilégier à tout moment de la journée et à tout âge!

À noter

Les boissons sucrées sont à éviter dans les biberons et les verres à becs.



Visite chez le dentiste et suivis

- Planifiez la première visite préventive chez le dentiste, au plus tard à l'âge d'un an. Avec le temps, votre enfant apprendra l'importance de prendre soin de ses dents;
- Consultez le dentiste pour des suivis réguliers. La fréquence des visites de suivis sera définie selon les besoins de chaque enfant.

Une bouche en santé...pour tous!

La santé buccodentaire chez les enfants présentant des besoins spéciaux

- Chez les enfants qui ont une condition de santé particulière, une bouche en santé représente un défi au quotidien et une priorité à ne pas négliger.
- Ces enfants sont souvent dépendants des adultes pour assurer leurs soins quotidiens d'hygiène dentaire.
- Il est reconnu que ces enfants visitent moins souvent le dentiste alors qu'ils peuvent présenter plus de problèmes bucco-dentaires.

L'importance de l'hygiène dentaire chez les enfants n'ayant pas une alimentation orale

- Prendre soin des dents et de la bouche, aller régulièrement chez le dentiste, sont des habitudes qui s'appliquent à tous les enfants, qu'ils s'alimentent ou non par la bouche.
- Chez les enfants qui n'ont pas une alimentation orale, la plaque dentaire se dépose également sur les dents, les gencives et les muqueuses de la bouche.
- Il est donc important d'assurer une hygiène buccodentaire au quotidien pour éliminer régulièrement la plaque dentaire.

Quelques conseils lorsque la collaboration de l'enfant aux soins est plus difficile

- Avant tout, il est important d'informer l'enfant sur les soins et les étapes à venir.
- Si l'enfant mord la brosse à dent : pour éviter les blessures, laissez-lui le temps de retirer ses dents de la brosse à dents avant de la retirer de la bouche.
- Si l'enfant cherche à attraper la brosse à dents : une aide supplémentaire peut être nécessaire. Une personne pourra s'occuper du brossage alors que la seconde personne pourra tenir les mains de l'enfant et le distraire.

- Si l'enfant pleure : il ne faut pas cesser le brossage. Cette réaction est normale et l'enfant finira par intégrer ce geste à sa routine de tous les jours. Il ne faut pas se décourager!
- Si l'enfant a des nausées ou n'aime pas le goût de la pâte à dent : essayez une autre saveur. Sous recommandation du dentiste ou d'un professionnel, cessez temporairement l'utilisation du dentifrice tout en continuant le brossage manuel. Des suppléments fluorés pourraient être envisagés selon les besoins de l'enfant.
- Établissez et maintenez une routine de soins buccodentaires. Il est normal que la technique de brossage soit difficile à maîtriser au début. Vous pouvez commencer en effectuant quotidiennement le brossage du soir et, par la suite, intégrer d'autres brossages durant la journée.

À noter

- Si l'enfant présente un risque d'étouffement ou de difficulté à avaler, l'hygiéniste dentaire et le dentiste pourront vous conseiller sur la technique de brossage de dents et la posture de la tête à adopter pour offrir des soins sécuritaires.
- N'hésitez pas à consulter un dentiste ou un professionnel de la santé et à chercher du soutien pour intégrer ces habitudes dans le quotidien.



L'hygiène dentaire est nécessaire pour tous les enfants!

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 pour enlever la plaque et le tartre qui causent les maladies des gencives ;
- Donner des conseils (alimentation, brossage des dents, utilisation du fluor, habitudes orales, etc.) pour prévenir les problèmes buccodentaires;
- Appliquer des agents de protection comme le fluor ou des agents de scellement dentaire.

Des ressources disponibles

Liens Internet

- La prise en charge des soins dentaires : le site de [la Régie de l'assurance maladie du Québec](#);
- Les conseils buccodentaires : le site de [l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec](#); [l'Association dentaire canadienne](#) ; [Santé montréal](#) ; [Ordre des dentistes du Québec](#)
- Pour trouver un dentiste : consulter le site Internet de [l'Ordre des dentistes du Québec](#).

Vidéos

- [CHU Sainte-Justine : Le soin des dents ça commence très tôt](#)

NOTES

¹ Portail Santé Montréal, consulté décembre 2020-05-20. <https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/sante-dentaire>