



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. 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 lui 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, favorisent la santé des dents. Selon la fréquence et le moment où les aliments sont ingérés, ils constituent un risque pour la santé buccodentaire en favorisant la carie et l'érosion des dents.¹ Il est donc important de limiter la fréquence 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

SAVIEZ-VOUS QUE...

La Régie de L'assurance-maladie du Québec donne accès, aux enfants de moins de 10 ans, à un examen dentaire gratuit par année, à la réparation de carie, à des soins d'urgence et à quelques autres traitements.

Au Québec, 22 % des enfants de 10 ans ont déjà eu au moins une carie dentaire non réparée et 66 %, au moins une dent réparée ou extraite à la suite d'une carie.

Les dents endommagées peuvent nuire à l'estime de soi de l'enfant

¹ Portail Santé Montréal, consulté décembre 2014-12-02. <http://www.santemontreal.qc.ca/vivre-en-sante/sante-des-jeunes/sante-dentaire/alimentation/#c3557>

quotidien préviennent la carie et favorisent une bonne santé des dents.

Il est donc nécessaire de commencer tôt à prendre soin des premières dents de votre enfant. Dès que les premières dents de l'enfant 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 sa technique de brossage.

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 un soupçon de dentifrice fluoré pour enfants (l'équivalent d'un grain de riz pour les enfants de moins de 2 ans et la grosseur d'un petit pois pour les enfants de 2 à 6 ans);
- Utilisez la soie dentaire quand ses premières dents se 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 ;
- Ne partagez pas sa brosse à dents avec d'autres membres de la famille.

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);
- Par la suite, limitez sa consommation de sucre et évitez les sucreries à la fin du repas;

- Attention aux aliments étiquetés « sans sucre ajouté » : ils peuvent contenir du sucre naturellement, comme par exemple les jus de fruit.

Choix des aliments :

- Évitez de lui donner des friandises molles et collantes qui restent coincées entre les dents (jujubes, bonbons, fruits secs, caramels);
- Donnez-lui des aliments favorables à la santé de ses dents : fromage, légumes crus, fruits frais, noix, yaourts;
- Ne mettez pas sa cuillère à votre bouche pour ne pas lui transmettre vos bactéries qui pourraient causer la carie.

Collation santé :

- Limitez le nombre de fois que votre enfant consomme du sucre, sous forme liquide ou solide, chaque jour ;
- Servez les jus et le lait durant ou à la fin du repas et l'eau entre les repas ;
- Servez des légumes, du fromage et des noix comme collation.

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 Régie de l'assurance maladie du Québec prend en charge, pour les enfants de 10 ans et moins, la plupart des actes buccodentaires.

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 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.

Pour plus d'informations concernant la santé des dents de votre enfant, vous pouvez consulter le site web suivant : <http://www.santemontreal.qc.ca/vivre-en-sante/sante-des-jeunes/sante-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

<i>La prévention au 1er rang pour vos petits et grands</i>	Ordre des hygiénistes dentaires du Québec. Éditions 2011 http://www.ohdq.com/ressources/documents/fichepreventionpetitsgrands.pdf
<i>Le plan de prévention en cinq points</i>	Association dentaire canadienne http://www.cda-adc.ca/files/about/news_events/health_month/pdfs/5_steps_factsheet_f.pdf
<i>Ce qu'il faut savoir sur la santé dentaire des enfants.</i>	Ordre des dentistes du Québec http://www.maboucheensante.com/fr/enfants/soins-preventifs
<i>Conseils pratiques Comment maintenir une bonne santé buccodentaire?</i>	Portail Santé Montréal http://www.santemontreal.qc.ca/vivre-en-sante/sante-des-jeunes/sante-dentaire/