

# CONSEILS POUR LA SANTÉ BUCCODENTAIRE DES ENFANTS DE 0 À 3 ANS



## PRÉVENEZ LA CARIE DENTAIRE

- Faites attention de ne pas transmettre à votre bébé les bactéries qui causent la carie dentaire :
  - Évitez d'embrasser votre bébé sur la bouche. Visez les joues et le front!
  - Évitez de partager des ustensiles ou de souffler sur sa nourriture.
  - Évitez de partager les brosses à dents.
- Votre bébé a 6 mois? Vous pouvez commencer à lui offrir de petites quantités de lait maternel, de préparation pour nourrissons ou d'eau entre les tétées :
  - Les breuvages devraient être consommés en une fois.
  - Évitez les boissons sucrées (incluant les jus de fruits).
  - Après l'âge de 6 mois, **l'eau est le meilleur liquide** – en dehors du lait maternel – quand votre enfant a soif.



- À l'âge de 1 an, votre bébé devrait maintenant utiliser une **tasse sans couvercle** plutôt qu'une bouteille.
- Faites des choix santé pour votre bébé :
  - Évitez la nourriture collante et sucrée (comme les rouleaux de fruits ou même des choix plus sains comme les raisins secs).

### LA CARIE DENTAIRE NON-TRAITÉE :

- Peut causer de la douleur et de l'infection.
- Peut affecter le sommeil des enfants, leurs aptitudes d'apprentissage et leur capacité à se nourrir.
- Peut mener à des problèmes avec les dents permanentes.



### Ce n'est **PAS** normal de perdre ses dents de bébé trop tôt!

- Les dents de bébé sont très importantes pour manger et parler.
- Elles aident à garder l'espace nécessaire pour les dents d'adulte.
- Les enfants commencent à perdre leurs dents de bébé de façon naturelle entre l'âge de 5 et 8 ans.

## LA POUSSÉE DENTAIRE : ça peut être inconfortable

(débutent autour de 6 mois, jusqu'à 2-3 ans)

- Donnez à votre enfant une débarbouillette propre froide et humide ou un anneau de dentition propre et **solide** à mastiquer – évitez les anneaux de dentition remplis de liquide. Veuillez vous assurer de toujours superviser votre bébé lorsqu'il mâche la débarbouillette ou l'anneau de dentition.
- N'appliquez pas de gel anesthésiant avec de la benzocaïne.
- Évitez de donner des biscuits de dentition.



## PRENEZ SOIN DE LA BOUCHE DE VOTRE BÉBÉ :

- Après avoir nourri votre bébé (avec du lait maternel ou une préparation pour nourrissons), utilisez un chiffon propre, et doux et humide pour essuyer les gencives de votre bébé, en haut et en bas.
- Après l'éruption de la première dent de votre enfant, utilisez une petite brosse à dents à poils doux.
- Brossez les dents, la langue et les gencives de votre enfant pendant **2 minutes, 2 fois par jour**, mais **surtout avant le coucher**.
- Pour les enfants qui utilisent un dentifrice fluoré, enseignez à votre enfant à **cracher** l'excès de dentifrice et à ne pas l'avaler. **Ne rincez pas** la bouche avec de l'eau après le brossage afin que le fluorure contenu dans le dentifrice puisse continuer à protéger les dents.
- Dès que les dents de votre enfant se rapprochent et se touchent, commencez à utiliser la soie dentaire chaque jour.
- **Soulevez** régulièrement **la lèvre de votre enfant** pour vérifier s'il y a quoi que ce soit sur ses dents ou dans sa bouche. Si vous voyez des taches blanches crayeuses ou des taches brunes sur les dents, consultez votre professionnel en santé buccodentaire ou votre bureau de santé publique. Pour en savoir plus sur **la technique « Soulever la lèvre »** allez à : [www.youtube.com/watch?v=7TU0olfjLws](http://www.youtube.com/watch?v=7TU0olfjLws)



**Visitez un professionnel de la santé buccodentaire** dans les 6 mois après l'éruption de la première dent de votre enfant, ou à l'âge de 1 an afin de déterminer si votre enfant est à risque de développer la carie dentaire.

### VOTRE ENFANT POURRAIT ÊTRE À RISQUE D'AVOIR DES CARIES SI :



- Vous, quelqu'un d'autre à la maison ou une autre personne dans l'entourage immédiat de votre enfant a des caries.
- Vous habitez un endroit où l'eau potable n'est pas fluorée.
- Votre enfant va au lit avec une bouteille qui contient autre chose que de l'eau.
- Votre enfant grignote ou boit des boissons sucrées entre les repas.
- Vous pouvez voir la plaque sur les dents de votre enfant.
- Vous n'avez pas facilement accès à des services de soins de santé buccodentaire.

Si votre enfant est à risque de **DÉVELOPPER DES CARIES**, utilisez une quantité minimale (taille d'un grain de riz) de dentifrice fluoré.



Pour de plus amples informations, visitez : [www.canada.ca/santé](http://www.canada.ca/santé) et recherchez « *Comment nettoyer la bouche de votre bébé* »

