

CONSEILS POUR LA SANTÉ BUCCODENTAIRE DES ENFANTS DE 3 À 6 ANS



PRÉVENEZ LA CARIE DENTAIRE

- Faites attention de ne pas transmettre à votre enfant les bactéries qui causent la carie dentaire :
 - Évitez d'embrasser votre enfant 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.
- Les parents, les personnes qui prennent soin de l'enfant et les frères et sœurs doivent garder leur bouche propre et saine en :
 - Brossant **2 fois par jour** pendant **2 minutes** avec un dentifrice fluoré.
 - Passant la soie dentaire tous les jours.
 - Recevant des traitements dentaires (selon les besoins).
 - Allant pour des soins préventifs réguliers auprès d'un professionnel de la santé buccodentaire.

VOTRE ENFANT SUCE ENCORE SES DOIGTS OU SON POUCE?

- Aidez le à arrêter car cela peut affecter l'alignement de ses dents et de ses mâchoires.
- Votre professionnel de la santé buccodentaire peut vous aider à trouver des stratégies.



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

- Vers l'âge de 2 à 3 ans, la plupart des enfants auront leurs 20 dents de bébé.
- Les dents de bébé sont très importantes pour manger et pour parler.
- Elles aident aussi à garder l'espace nécessaire pour les dents d'adulte.
- Votre enfant commencera à perdre ses dents de bébé de façon naturelle entre l'âge de 5 et 8 ans.

Une fois que les *dents permanentes de votre enfant commencent à apparaître*, parlez à votre professionnel de la santé buccodentaire de l'application de **SCELLANTS** pour protéger les dents.



PRENEZ SOIN DE LA BOUCHE DE VOTRE ENFANT :

- Les enfants apprennent par l'exemple – enseignez à votre enfant comment brosser ses dents en vous regardant. Faites-le ensemble dans votre routine quotidienne!
- Si vos enfants ne peuvent pas écrire leur nom, ils ne seront pas capables de bien nettoyer leurs dents seuls. C'est difficile pour votre enfant de tenir sa brosse à dents assez bien pour atteindre toutes les zones de sa bouche. Vous devriez aider votre enfant à brosser ses dents.
- Brossez les dents, la langue et les gencives de votre enfant **pendant 2 minutes, 2 fois par jour**, mais **surtout avant le coucher**.
- 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 passer la soie dentaire chaque jour. Faites-le jusqu'à ce que vos enfants développent la capacité de le faire par eux-même (habituellement autour de l'âge de 9 ans).



Utilisez seulement une **PETITE QUANTITÉ** (la taille d'un petit pois vert ou 5mm maximum) de dentifrice fluoré.

SOULEVER LA LÈVRE

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



Pour de plus amples informations sur la santé buccodentaire pendant l'enfance, visitez : www.canada.ca/santé et recherchez « Comment nettoyer la bouche de votre bébé »
Visitez aussi www.cda-adc.ca et cherchez « nettoyer les dents »

