



Les dents de votre enfant

Une bouche en santé est importante pour la santé générale de votre enfant

Les dents de bébé sont très importantes

- Les dents de lait commencent à percer vers l'âge de six mois.
- Les dents de lait sont aussi appelées les dents « primaires » et elles aident les dents d'adultes à pousser droites.
- Les dents de lait aident l'enfant à manger et à parler. Elles sont importantes pour la santé générale. Elles tomberont entre l'âge de 5 à 12 ans.

Des aliments sains bâtissent des dents saines

- Une alimentation équilibrée est importante pour le développement de dents saines.
- Le fromage, le yogourt et le lait contiennent du calcium qui renforce les dents et peut aider à prévenir la carie dentaire.

Nourrir votre bébé/trottineur

- Ne mettez jamais votre bébé ou votre trottineur au lit avec une bouteille ou un gobelet avec un bec. Les jus, le lait et les préparations pour nourrissons contiennent tous du sucre. Ils peuvent entraîner des caries s'ils restent sur les dents pendant trop longtemps.
- Après 12 mois, votre enfant n'a plus besoin de boire avec une bouteille.
- Ne laissez jamais votre enfant boire à petites gorgées, toute la journée, des boissons autres que de l'eau.

Réduire la consommation de sucre de votre enfant

- Les germes de la bouche appelés « bactéries » se servent du sucre des aliments pour produire un acide qui endommage les dents.
- Évitez les boissons gazeuses, les boissons aux fruits et les jus de fruits purs à 100%, car ces produits contiennent du sucre et de l'acide qui causent la carie dentaire.
- Évitez les jus ainsi que les boissons et les collations sucrées entre les repas.
- Les fruits frais ou en conserve sans sucre sont des collations saines, tout comme les craquelins et le pain à grains entiers.



Nettoyer les dents de votre enfant

- Nettoyez la bouche et les dents de votre bébé après chaque boire.
- Nettoyez les gencives du bébé sans dents avec un tissu propre, doux et humide.
- Le brossage devrait commencer dès l'éruption de la première dent afin que l'enfant s'habitue au brossage des dents. Utilisez une brosse à dents souple.
- Toujours brosser les dents après les repas, les collations et les médicaments sucrés.
- Pour les enfants de moins de trois ans, brossez les dents de votre enfant avec une brosse à dents et de l'eau. Si un professionnel de la santé vous dit que votre enfant a un risque plus élevé de développer des caries, utilisez une petite quantité de pâte dentifrice au fluorée – grosse comme un grain de riz.
- Pour les enfants de trois ans et plus, utilisez une quantité de pâte dentifrice au fluorée de la grosseur d'un pois.
- Dès que les côtés des dents de lait se touchent les uns les autres, utilisez la soie dentaire au moins 1 fois par jour.
- Repérez tout changement de couleur, toute ligne ou tache sur les dents du bébé, car cela peut être un signe précurseur d'un problème.

Visiter le dentiste

- L'enfant devrait visiter un cabinet dentaire dès l'âge d'un an ou après l'éruption de la première dent.

