

# Prévenir la carie de la petite enfance

## Habitudes alimentaires

### Maman :

- Mangez des aliments sains riches en calcium et en vitamine D pendant la grossesse

### Pour le bébé :

- Donnez aux bébés allaités un supplément de vitamine D
- Donnez à votre bébé des aliments sains, y compris des aliments riches en calcium et en vitamine D



## Biberon et tasse à bec

- Ne couchez pas le bébé avec un biberon (à moins qu'il contienne seulement de l'eau)
- Servez-lui du jus non sucré et d'autres boissons sucrées dans une tasse ordinaire
- Passez du biberon et de la tasse à bec à une tasse ordinaire par l'âge de 14 mois

## Soins de la bouche et des dents

### Maman :

- Consultez un dentiste pour un examen dentaire dès le début de votre grossesse

- Brossez-vous les dents régulièrement

### Pour le bébé :

- Brossez-lui les dents deux fois par jour (surtout avant le coucher)
- Amenez-le chez le dentiste par son premier anniversaire



Le fluorure dans l'eau aide à prévenir la carie. Si votre eau n'est pas traitée au fluorure, discutez-en avec votre dentiste.

Afin de prévenir la carie de la petite enfance, il est important de rendre visite au dentiste dès l'âge d'un an et ensuite de façon régulière.

# Renseignements supplémentaires et ressources



Plusieurs des organismes suivants offrent des feuilles de renseignements sur la carie de la petite enfance téléchargeables de leurs sites Web et proposent d'autres liens utiles.

(\* Indique une ressource qui n'a pas été revue par notre groupe de travail)

1. **Manitoba Health Dental Consultant**
  - Tél. : 204-788-6729
2. **Centre for Community Oral Health, Université du Manitoba**
  - Tél. : 204-789-3393
  - Fournisseur de services dentaires communautaires au Manitoba
3. **Manitoba Regional Dental Unit, First Nations and Inuit Health Branch**
  - Tél. : 204-983-2871
4. **Trousse « Circle of Smiles »**
  - Produite par la St. Theresa Point First Nation et l'ancien comité Nursing Caries Committee de l'Hôpital pour enfants de Winnipeg
  - Affiches, dépliants, vidéos pour enfants et adultes et poste de télé, montage de table, indicateurs d'aliments sains pour étagères, jeux de société pour enfants
  - Tél. : 204-983-2871
5. **Alberta Health Services** (Calgary Health Region)
  - Plusieurs ressources en ligne
  - Cartes **Soulevez la lèvre** (comment dépister la carie de la petite enfance)
  - <http://www.albertahealthservices.ca>
  - Tél. : 1-403-228-3384
6. **Association dentaire canadienne**
  - Ressources en ligne
  - [http://www.cda-adc.ca/fr/oral\\_health/faqs\\_resources/teaching\\_resources](http://www.cda-adc.ca/fr/oral_health/faqs_resources/teaching_resources)
  - Tél. : 1-613-523-1770
7. **Association canadienne des hygiénistes dentaires**
  - Tél. : 1-800-267-5235
  - [www.cdha.ca](http://www.cdha.ca)
8. **BC Northern Health Authority** (dépliant intitulé « Brush Up on Baby's Teeth »)
  - Dépliant et autres ressources sur le brossage des dents de votre bébé
  - Tél. : 1-250-638-2232 ou 1-250-847-7891
9. **American Dental Association**
  - Photographies de la carie de la petite enfance; plusieurs excellents liens
  - <http://www.ada.org/3383.aspx?currentTab=2>
  - <http://www.ada.org/public.aspx>
  - Tél. : 1-312-440-2500

10. **American Academy of Pediatric Dentistry**
- [www.aapd.org](http://www.aapd.org)
  - <http://www.aapd.org/publications/brochures>
  - Tél. : 1-312-337-2169
11. **American Academy of Pediatrics**
- [www.aap.org](http://www.aap.org)
  - Tél. : 1-847-434-4000
12. **American Dental Hygienist's Association**
- [www.adha.org](http://www.adha.org)
  - <http://www.adha.org/oralhealth/children.htm>
  - Tél. : 1-312-440-8917
13. **Nevada Department of Health and Human Services**
- <http://dhhs.nv.gov/default.htm>
  - Tél. : 1-775-684-4285
14. **Université de Washington (Vidéos « Lift the Lip » et « Brushing Baby Teeth Daily »)**
- Vidéo « Lift the Lip » (bon de commande en ligne)
  - Vidéo « Brushing Baby Teeth Daily » (bon de commande en ligne)
  - <http://dental.washington.edu/continuing-dental-education/store/>
  - Tél. : 1-206-543-5448
15. **À sourire éclatant, avenir brillant de Colgate**
- Activités dentaires pour enfants et ressources pour adultes
  - <http://www.colgate.ca/app/Kids-World/CA/FR/HomePage.cvsp>
  - <http://www.colgate.ca/>
16. **U.S. Department of Health and Human Services**
- Guide de conseils préventifs avec ressources accompagnatrices
  - <http://www.hhs.gov/>
17. **Vidéo « Baby Teeth: Love 'em & Lose 'em »\***
- Vidéo de 15 minutes
  - Disponible auprès de : Documents Management, P.O. Box 47845, Olympia, WA 98504
  - DOH Pub# 961-159
18. **Dépistage des maladies buccodentaires de l'enfant, ressource destinée aux fournisseurs de soins de santé\***
- Photographies détaillées de bouches saines et de bouches avec caries minimales et graves
  - Arizona Department of Health Services, Office of Oral Health, 1740W. Adams, Room 10, Phoenix, Arizona 85007
  - Tél. : 1-602-542-1866
19. **Série de cartes éducatives\***
- Renseignements sur les examens de santé buccodentaire, la prévention et des conseils préventifs
  - Ressource pour personnel sans formation en soins dentaires
  - Tél. : 1-703-442-5318
20. **Cartes de conseils dentaires\***
- Jeu de 6 cartes pour le client
  - Tél. : 1-602-542-1866
21. **Carte aide-mémoire\***
- Disponible auprès du National Maternal and Child Oral Health Resource Centre, 2000 15<sup>th</sup> Street

Après vous être connecté à l'un des sites Web, cherchez, par exemple :

- carie de la petite enfance
- carie du biberon
- carie dentaire de la petite enfance
- carie dentaire du biberon
- carie dentaire du bébé
- soins dentaires ou soins des dents



# Fournisseurs de brosses à dents

---

Dans plusieurs cas, vous pouvez commander des brosses à dents ou toute autre aide dentaire en grande quantité auprès de fournisseurs et ce, à un prix moindre que dans les magasins.

Consultez les pages jaunes de votre région sous la rubrique *Équipement dentaire et fournitures (Dental Equipment and Supplies)* pour trouver d'autres fournisseurs.

1. Sunstar Americas, Inc.  
<http://www.gumbrand.com>  
Tél. : 1-800-265-8353

Sunstar Americas, Inc.  
515 Governors Road  
Guelph, Ontario N1K 1C7

2. Oral B Laboratories  
[www.oralb.com](http://www.oralb.com)

Oral B Laboratories  
4 RS Parkway Suite 100  
Mississauga, Ontario L4Z 4C5

3. Colgate Oral Pharmaceutical  
[www.colgate.com](http://www.colgate.com)  
1-800-265-4283

Colgate Oral Pharmaceutical  
146, rue Montrose  
Winnipeg, Manitoba R3M 3M6

4. Maxill  
[www.maxill.com](http://www.maxill.com)  
1-800-268-8633

Maxill Inc.  
80 Elm Street  
St. Thomas, ON N5R 6C8

5. Procter & Gamble Products  
Patterson Dental/Dentaire  
[www.pattersondental.ca](http://www.pattersondental.ca)

Sans frais : 1-800-570-6356

Henry Schein  
[www.henryschein.ca](http://www.henryschein.ca)

Sans frais – français : 1-800-263-3621  
Sans frais – anglais : 1-800-668-5558

Sinclair Dental/Dentaire  
[www.sinclairdental.com](http://www.sinclairdental.com)

Sans frais : 1-800-663-7393

Ces renseignements peuvent être utiles à un groupe qui veut mettre sur pied un programme de brossage ou qui veut donner aux fournisseurs de soins des brosses à dents d'enfants.



Des organismes sans but lucratif ou des bureaux dentaires pourraient vouloir participer à votre projet et acheter des brosses à dents d'enfants ou d'adultes.

# Sacs à surprises dentaires

---

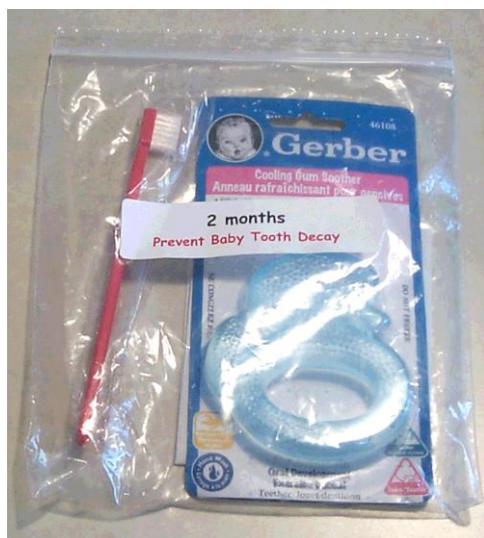
## La raison d'être des sacs à surprises

Les sacs à surprises permettent aux parents de voir ce dont ils auront besoin pour prendre soin des dents de leur bébé à différentes étapes. Les sacs peuvent être remis aux parents ou leur contenu peut être discuté avec eux en mettant l'accent sur les messages appropriés aux différentes étapes de la petite enfance.

Le contenu du sac à surprises dentaires va en fonction de l'âge de l'enfant et est en relation avec son calendrier d'immunisation afin d'encourager la personne responsable de l'immunisation à :

- Dépister la carie de la petite enfance
- Revoir le contenu du sac à surprises approprié

## Ce qui se trouve dans les sacs à surprises :



## Directives pour organiser les « Sacs à surprises »

### Étape 1 : Rassembler le tout

- a) Rassembler les articles selon la liste ci-dessous pour les quatre différents sacs à surprises. Les feuilles de renseignements à inclure dans les sacs se trouvent dans la présente annexe.
- b) Mettre les articles regroupés selon la tranche d'âge dans un sac en plastique de grosseur moyenne muni d'une fermeture éclair.

Articles pour les « Sacs à surprises » :

<u>Nouveau-né</u>	<u>2 mois</u>	<u>6 mois</u>	<u>1 an</u>
Feuille de renseignements Sucette*	Feuille de renseignements Brosse à dents pour bébé	Feuille de renseignements Brosse à dents pour bébé	Feuille de renseignements Brosse à dents pour bébé
Débarbouillette pour bébé Brosse à dents pour maman	Anneau de dentition	Tasse à bec	Carte sur le dentifrice** Carte « Soulevez la lèvre »** Gomme avec xylitol***

\* Vous pouvez mettre une étiquette sur l'emballage de la sucette pour indiquer que l'usage d'une sucette n'est pas recommandé dans les 4 à 6 premières semaines de l'allaitement car il peut conduire à une préférence de tétine.

\*\* Consultez l'annexe A pour obtenir les renseignements de commande. Faites votre commande ou demandez l'autorisation de reproduire le document auprès des Alberta Health Services.

\*\*\* Aux parents : La gomme sucrée au xylitol (sans sucre) contribue à protéger les dents contre la carie et prévient la transmission des bactéries causant la carie des parents au bébé.

## Étape 2 : Étiquettes

a) Étiquetez chacun des sacs en plastique pour identifier la tranche d'âge.

Exemples d'étiquettes :



## Étape 3 : Messages clés

- a) Mettez les sacs dans quatre boîtes de rangement différentes.
- b) Identifiez la tranche d'âge et le message clé (voir ci-dessous) sur le devant de chacune des boîtes.

### Nouveau-né

- Réconfortez le bébé avec une sucette au lieu d'un biberon (après que l'allaitement est bien établi dans la routine, soit vers l'âge de 4 à 6 semaines)
- Nettoyez les gencives du bébé deux fois par jour dès sa naissance
- Il est important que maman prenne soin de ses dents afin de prévenir la transmission de bactéries causant la carie à son bébé (consultez le dentiste et brossez-vous les dents pendant 2 minutes à chaque jour)

**CONSEIL:**  
Les messages clés sur le devant des boîtes de rangement donnent un bref aperçu à l'éducateur ou l'éducatrice de ce qui doit être discuté lorsque l'on remet le sac à surprises.

### 2 mois

- Commencez à brosser les dents du bébé dès l'apparition de sa première dent
- Utilisez un anneau de dentition au lieu de biscuits de dentition

## 6 mois

- Commencez à brosser les dents du bébé dès l'apparition de sa première dent
- Passez du biberon à la tasse à bec
- N'utilisez pas la tasse à bec pour le jus ni la boisson gazeuse; utilisez plutôt une tasse ordinaire que vous tiendrez pour l'enfant

## 1 an

- Examinez les dents tôt pour dépister la carie de la petite enfance et faites-le régulièrement
- Demandez à votre dentiste si votre enfant risque d'avoir des caries \*
- Si votre enfant est à risque, utilisez une petite quantité de dentifrice au fluor (de la taille d'un grain de riz)
- Passez du biberon ou de la tasse à bec à une tasse ordinaire avant l'âge de 14 mois

**\* Un jeune enfant risque d'avoir des caries s'il ou elle** : habite dans une région où l'eau n'est pas traitée au fluorure; a des taches crayeuses ou des caries; prend beaucoup de collations ou de boissons sucrées entre les repas; ne se fait pas brosser les dents à chaque jour; ou si ses proches ont des caries.

### **TEXTE DANS LA BOÎTE À DROITE :**

**\* Un jeune enfant risque d'avoir des caries s'il ou elle** : habite dans une région où l'eau n'est pas traitée au fluorure; a des taches crayeuses ou des caries; prend beaucoup de collations ou de boissons sucrées entre les repas; ne se fait pas brosser les dents à chaque jour; ou si ses proches ont des caries.

# Bingo dentaire

---

## But du jeu

Le Bingo dentaire permet aux responsables de programmes et aux éducateurs d'enseigner la prévention de la carie de la petite enfance à l'aide d'un jeu amusant, interactif et informel.

La personne qui anime le jeu ne doit pas tout savoir sur la carie de la petite enfance car les réponses sont données au verso des cartes d'appel.



## Ressources accompagnatrices

Lorsque le jeu est terminé, vous pouvez remettre une des ressources suivantes :

- Choisissez parmi les ressources à l'annexe A
- Ressources fournies à la fin du jeu, à l'annexe C

## Comment jouer au Bingo dentaire

1. Il y a 10 différentes cartes de Bingo que vous pouvez réutiliser chaque fois que vous jouez au jeu.
2. Donnez à chaque joueur des Cheerios ou un autre aliment bon pour les dents à utiliser comme marqueurs. N'oubliez pas de demander à chaque joueur de marquer l'espace gratuit au milieu de la carte avant de commencer le jeu.
3. Il y a des images et des phrases sur les cartes de Bingo. Sélectionnez une carte d'appel et lisez la phrase ou dites aux joueurs quelle image chercher. Après que les joueurs ont marqué leurs cartes, retournez la carte d'appel et lisez l'explication au verso aux joueurs pour qu'ils puissent en apprendre sur la carie de la petite enfance.
4. Si vous le désirez, vous pouvez donner au gagnant un prix favorisant la santé dentaire. Des suggestions de prix : une brosse à dents, de la soie dentaire, du dentifrice, des collations saines telles qu'une pomme, une orange, une carotte, des craquelins de blé complet, du maïs éclaté, des noix, du fromage, etc.

## Plastifiez vos cartes de Bingo dentaire

Vous pourrez plastifier vos cartes maîtresses et vos cartes d'appel afin de les préserver.

# Jeu : Vrai ou faux

---



## But du jeu

Le but du jeu est d'enseigner la prévention de la carie de la petite enfance à l'aide d'un jeu amusant, interactif et informel.

La personne qui anime le jeu ne doit pas tout savoir sur la carie de la petite enfance car les réponses sont données au verso des cartes Vrai ou faux.

Au fur et à mesure que vous en apprendrez davantage sur la carie de la petite enfance, vous pourrez ajouter vos propres questions et réponses.

## Ressources accompagnatrices

Lorsque le jeu est terminé, vous pouvez remettre une des ressources suivantes :

- Choisissez parmi les ressources à l'annexe A
- Ressources sur les « Sacs à surprises dentaires » à l'annexe B
- Ressources fournies à la fin du jeu de Bingo, à l'annexe C

## Comment employer le jeu de Vrai ou faux

### Idée n° 1

- Divisez le groupe en deux équipes
- Donnez à chaque équipe la moitié des cartes Vrai ou faux
- Chaque équipe pose une question à tour de rôle
- Un point est accordé si l'équipe donne la bonne réponse

**N.B.** : Si certains joueurs ne sont pas en mesure de bien lire la question, la personne qui anime le jeu peut elle-même poser les questions.

### Idée n° 2

- L'éducateur peut poser les questions au groupe pour stimuler la discussion sur la prévention de la carie de la petite enfance.

## Directives pour les bouteilles « Tout sucre »

### Étape 1 : Étiquettes

- a) Imprimez une étiquette (voir ci-dessous) pour chacune des neuf bouteilles. L'étiquette indique le nombre de cubes de sucre trouvés dans 8 onces de la boisson ainsi que d'importants messages touchant l'alimentation.
- b) Placez les étiquettes sur les bouteilles.

#### Étiquettes :

**Lait maternel : 8 cubes de sucre**

*Allaiter au sein est le meilleur choix pour votre bébé. Le lait maternel est le meilleur aliment pour votre bébé même s'il contient du sucre naturel. Brossez les dents de votre bébé. Ne couchez pas le bébé avec un biberon.*

**Lait**

**maternisé : 8 cubes de sucre**

*Allaiter au sein est le meilleur choix pour votre bébé. Si vous avez choisi pour des raisons particulières de ne pas allaiter, le lait maternisé est un choix acceptable pour votre bébé jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois. Brossez les dents de votre bébé. Ne couchez pas le bébé avec un biberon.*

**Lait de vache : 3 cubes de sucre**

*Le lait de vache n'est pas un substitut à l'allaitement ou au lait maternisé avant que le bébé ait au moins 9 mois. Brossez les dents de votre enfant. Ne couchez pas votre enfant avec un biberon.*

**Lait au**

**chocolat : 7 cubes de sucre**

*N'oubliez pas de broser les dents de votre enfant. Ne couchez pas votre enfant avec un biberon.*

**Jus de pomme**

**sans sucre**

**ajouté : 6 cubes de sucre**

*N'oubliez pas de broser les dents de votre enfant. Ne couchez pas votre enfant avec un biberon.*

**Jus d'orange**

**sans sucre**

**ajouté : 6 cubes de sucre**

*N'oubliez pas de broser les dents de votre enfant. Ne couchez pas votre enfant avec un biberon.*

**Boisson**

**gazeuse : 8 cubes de sucre**

*N'oubliez pas de broser les dents de votre enfant. Ne couchez pas votre enfant avec un biberon. Les boissons gazeuses ne sont pas un bon choix pour votre bébé.*

**Kool-Aid®:** **8 cubes de sucre**  
*N'oubliez pas de brosser les dents de votre enfant. Ne couchez pas votre enfant avec un biberon. Le Kool-Aid® et autres boissons sucrées ne sont pas de bons choix pour votre bébé.*

**Eau :** **0 cube de sucre**  
*Si votre enfant a des dents et doit se coucher avec un biberon, ne mettez-y que de l'eau, c'est la seule boisson saine. N.B. : Les nourrissons et les jeunes enfants n'ont pas besoin d'eau comme tel, ils obtiennent toute l'eau dont ils ont besoin dans le lait maternel et le lait maternisé.*

## **Étape 2 : Cubes de sucre**

- a) Mettez le nombre approprié de cubes de sucre dans chacune des bouteilles.

## **Étape 3 : Messages clés**

- a) Mettez la feuille **Messages clés « Tout sucre »** dans la trousse des éducateurs (voir page suivante). Les éducateurs pourront revoir cette feuille avant de faire l'activité.

## **Étape 4 : Rangement**

- a) Rangez les neuf bouteilles dans une enveloppe de plastique format ministre munie d'une fermeture à cordon.



Ajoutez ces  
renseignements à votre  
trousse « Tout sucre »

## Messages clés

### Bouteilles « Tout sucre »

#### Prévenir la carie de la petite enfance

#### Ressource complémentaire :

Si vous le préférez, vous pouvez utiliser des tasses à bec ou des éprouvettes pour démontrer le nombre de cubes de sucre que l'on trouve dans 250 ml (8 oz) de chaque boisson. Vous pouvez créer votre ressource à l'aide des renseignements suivants. Faites vos étiquettes avec les renseignements suivants et apposez-les sur les bouteilles. Il est très important d'inclure les messages clés.

Boisson (250 ml - 8 oz) <u>Messages clés</u>	N <sup>bre</sup> de cubes de sucre	N <sup>bre</sup> de cuillères à thé de sucre
<b>Boisson gazeuse</b> N'oubliez pas de brosser les dents de votre enfant. Ne couchez pas votre enfant avec un biberon. Les boissons gazeuses ne sont pas un bon choix pour la santé de votre bébé.	<b>8</b>	<b>6</b>
<b>Kool-Aid®</b> N'oubliez pas de brosser les dents de votre enfant. Ne couchez pas votre enfant avec un biberon. Le Kool-Aid® et autres boissons sucrées ne sont pas un bon choix pour la santé de votre bébé.	<b>8</b>	<b>6</b>
<b>Jus de pommes (sans sucre ajouté - sucre naturel)</b> N'oubliez pas de brosser les dents de votre enfant. Ne couchez pas votre enfant avec un biberon.	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>Jus d'orange (sans sucre ajouté - sucre naturel)</b> N'oubliez pas de brosser les dents de votre enfant. Ne couchez pas votre enfant avec un biberon.	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>Lait maternel</b> *Voir la note dans l'encadré au verso <i>Allaiter au sein est le meilleur choix pour votre bébé. Le lait maternel est le meilleur aliment pour votre bébé même s'il contient du sucre naturel.</i> Brossez les dents de votre bébé. Ne couchez pas le bébé avec un biberon.	<b>8</b>	<b>6</b>
<b>Lait maternisé</b> *Voir la note dans l'encadré au verso <i>Allaiter au sein est le meilleur choix pour votre bébé. Si vous avez choisi pour des raisons particulières de ne pas allaiter, le lait maternisé est un choix acceptable pour votre bébé jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois.</i> Brossez les dents de votre bébé. Ne couchez pas le bébé avec un biberon.	<b>8</b>	<b>6</b>
<b>Lait de vache (sucre naturel)</b> Le lait de vache n'est pas un substitut à l'allaitement ou au lait maternisé avant que le bébé ait au moins 9 mois. Brossez les dents de votre bébé. Ne couchez pas le bébé avec un biberon.	<b>3</b>	<b>2.5</b>
<b>Lait au chocolat</b> N'oubliez pas de brosser les dents de votre enfant. Ne couchez pas votre enfant avec un biberon.	<b>7</b>	<b>6</b>
<b>Eau</b> Si votre enfant a des dents et doit se coucher avec un biberon, ne mettez-y que de l' <u>eau</u> , c'est la seule boisson saine. N.B. : Les nourrissons et les jeunes enfants n'ont pas besoin d'eau comme tel, ils obtiennent toute l'eau dont ils ont besoin du lait maternel ou du lait maternisé.	<b>0</b>	<b>0</b>

(1 cube de sucre = 3,5 glucides) N.B. : Il existe diverses grosseurs de cubes de sucre.

## Buts:

1. Encourager les parents à brosser les dents de leur bébé au moins deux fois par jour, que le bébé soit nourri au sein ou au lait maternisé, dès l'apparition de la première dent.
2. Informer les parents de la quantité de sucre contenu dans les boissons trouvées couramment dans les biberons et les tasses à bec.
3. Donner les messages clés aux parents dans le but de prévenir la carie de la petite enfance.



[http://www.health.gov.sk.ca/rr\\_early\\_childhood\\_caries.html](http://www.health.gov.sk.ca/rr_early_childhood_caries.html)

## Contexte:

Au Manitoba, la carie de la petite enfance touche les enfants de 6 mois à 6 ans. Chaque année, environ 2000 enfants subissent une chirurgie buccale sous anesthésie générale en milieu hospitalier à cause de la carie de la petite enfance. Des centaines d'autres ont leurs noms sur une liste d'attente. La douleur chronique associée à la carie de la petite enfance affecte l'alimentation (entraînant un retard de croissance chez l'enfant), la qualité du sommeil, l'apprentissage et le comportement. L'estime de soi peut aussi être affectée.

La carie de la petite enfance peut être évitée.



[http://www.ada.org/public/topics/decay\\_childhood.asp](http://www.ada.org/public/topics/decay_childhood.asp)

## Les messages clés pour la prévention de la carie de la petite enfance:

- Le lait maternel est le meilleur aliment pour votre bébé. Le lait maternel et le lait maternisé contiennent tous les deux du sucre. N'oubliez pas de brosser les dents du bébé au moins deux fois par jour, qu'il soit nourri au sein ou au lait maternisé.
- Ne couchez jamais le bébé avec un biberon contenant autre chose que de l'eau. Le bébé n'avalera peut-être pas la dernière gorgée de liquide et les dents baigneront donc dans ce liquide ce qui peut causer la carie de la petite enfance.

- Ne mettez pas de boissons sucrées telles que le jus (même sans sucre ajouté), une boisson gazeuse ou le lait au chocolat dans le biberon ou la tasse à bec. Utilisez une tasse ordinaire et évitez de servir des boissons sucrées telles qu'une boisson gazeuse ou des jus en cristaux car elles n'ont aucune valeur nutritive. De plus, elles contiennent beaucoup d'acide qui cause la carie.
- Les jus sans sucre ajouté contiennent beaucoup de sucres dits naturels qui peuvent causer la carie s'ils sont bus durant toute la journée. Limitez la consommation de jus à  $\frac{1}{2}$  tasse par jour et diluez-le avec de l'eau.
- Il y a une attaque d'acide qui dure 20 minutes à chaque fois que le bébé prend une gorgée d'une boisson sucrée. Ne laissez pas le bébé se promener avec un biberon ou une tasse à bec toute la journée. Encouragez-le à terminer sa boisson à la table.
- Le lait au chocolat (pour les enfants plus âgés) contient plus de sucre, alors n'oubliez pas de brosser les dents de l'enfant lorsqu'il a terminé. Le lait blanc (pour les enfants de plus de 1 an qui ne sont pas allaités) contient lui aussi du sucre, alors il ne faut pas oublier de lui brosser les dents.
- Sevrer votre bébé de la tasse à bec ou du biberon avant qu'il ait 14 mois et donnez-lui au lieu une tasse ordinaire. Passer du sein à une tasse ordinaire est ce qu'il y a de mieux.
- Les enfants ont besoin d'aide pour se brosser les dents jusqu'à ce qu'ils aient 8 ans.
- Brossez les dents de votre enfant au moins deux fois par jour avec une brosse à dents pour enfant. Avant que votre enfant n'ait de dents, nettoyez ses gencives avec une débarbouillette propre et humide deux fois par jour, qu'il soit nourri au sein ou au lait maternisé. Le fait d'initier votre enfant au nettoyage de sa bouche régulièrement rendra la tâche du brossage plus simple lorsque les dents feront leur apparition. En nettoyant ses gencives, vous diminuez le nombre de bactéries pouvant causer la carie.
- Enfants de moins de 3 ans : Demandez à votre dentiste si votre enfant risque d'avoir des caries. *\* Si votre enfant est à risque, utilisez une quantité de dentifrice au fluor de la taille d'un grain de riz. Attention : Avaler trop de dentifrice peut faire apparaître des taches brunes ou blanches sur les dents permanentes. Si l'enfant n'est pas à risque, utilisez seulement de l'eau.*

**N.B. :**

- **Ne dites pas que le lait maternisé est de qualité égale au lait maternel tout simplement parce qu'ils contiennent la même quantité de sucre.** Donnez des messages positifs au sujet de l'allaitement. S'il y a une crainte que les biberons de lait maternel ou de lait maternisé puissent donner un message négatif, enlevez-les de votre présentation. L'intention des messages n'est pas de déconseiller l'allaitement au sein ou le lait maternisé en biberon.
- Les messages clés touchant les biberons seront plus efficaces si un éducateur est présent lors de la formation. **Si les biberons sont disposés sur une table de présentation et qu'aucun éducateur n'est présent, enlevez les biberons de lait maternel et de lait maternisé.** Ainsi le mauvais message ne sera pas livré.



Image :

[http://www.cda-adc.ca/ files/position\\_statements/Fluorides-English-2010-06-08.pdf](http://www.cda-adc.ca/ files/position_statements/Fluorides-English-2010-06-08.pdf)

- 🦷 **Enfants de moins de 3 ans :** Demandez à votre dentiste si votre enfant risque d'avoir des caries.
    - *\*Si l'enfant est à risque, utilisez une quantité de dentifrice au fluor de la **taille d'un grain de riz**.*
    - *Si l'enfant n'est pas à risque, utilisez seulement de l'eau.*
  - 🦷 **Enfants de 3 à 6 ans :** Utilisez une quantité de dentifrice au fluor de la **taille d'un pois** (voir image ci-dessus).
- \*Certains facteurs de risque de la carie de la petite enfance :** l'enfant habite dans une région où l'eau n'est pas traitée au fluorure; l'enfant a des taches crayeuses sur les dents ou des caries; il prend beaucoup de collations ou de boissons sucrées entre les repas; il ne se fait pas brosser les dents à chaque jour; ses proches ont des caries.