



# Tooth Saving Tips!



- Allaitiez
- Donnez des enfants allaités un complément de vitamine D
- Pas de biberon au lit\*
- Brossez les dents du bébé
- Évitez que le bébé marche autour avec le biberon ou le 'sippy cup'
- Sevez le bébé du biberon ou 'sippy cup' à l'âge de 6-8 mois
- Sevez le bébé du 'sippy cup' et changez à un verre régulier à l'âge de 12-14 mois
- Limitez le jus non-sucré à un 1/2 verre par jour et diluez avec de l'eau
- Pas de jus, soda, ou boissons dans un biberon ou 'sippy cup': utilisez un verre régulier
- Servir des repas diététiques
- Ne 'prop' supportez pas le biberon
- Donnez de l'eau entre les repas
- Ne trempez pas la sucette dans 'sweets'
- Utilisez un 'teething ring' au lieu des biscuits
- Amenez votre enfant au dentiste régulièrement commençant au 1<sup>er</sup> anniversaire

\* Seulement de l'eau est sûr dans un biberon à l'heure d'aller au lit.

## Soin Dentaire du Début

Commencez à nettoyer les gencives de votre enfant dès la naissance. Essayez-les deux fois par jour avec un chiffon propre et moite.

Cette habitude facilite le brossage des dents plus tard parce que le bébé devient habitué d'avoir sa bouche touchée.

## Brossez les Dents de Bébé

**Brossez deux fois par jour dès l'apparition du premier dent.**

- Pour des bébés plus jeunes qu'un an utilisez de l'eau au lieu du dentifrice
- A un an utilisez une **petite quantité** de dentifrice au fluor (1/8 la grosseur d'un petit pois)
- Augmentez le montant de dentifrice à 1/2 la grosseur d'un petit pois de 3-5 ans et la grosseur d'un petit pois une fois que l'enfant a atteint 6 ans
- Trop de dentifrice peut causer une décoloration permanente aux dents adultes: un adulte devrait mettre le dentifrice sur la brosse à dents
- Les enfants ont besoin l'aide d'un adulte pour brosser leurs dents jusqu'à l'âge de 8 ans



## Soulevez la Lèvre!



Pourriture le long des gencives  
[www.calgaryhealthregion.ca/](http://www.calgaryhealthregion.ca/)

Soulevez la lèvre du haut au moins une fois par mois pour vérifier pour des signes de pourriture.

Levez la lèvre du haut et vérifiez les gencives. La pourriture commence souvent à cet endroit et on ne le voit pas quand l'enfant sourit.

La pourriture apparaît comme des endroits blancs, bruns ou décolorés sur les dents, très souvent le long des gencives.

Vérifiez en arrière des 'top front teeth' aussi (vous pouvez utiliser un miroir dentaire si vous voulez—ils sont disponibles aux drugstores).



Sourire en Santé Enfant Heureux  
Manitoba 2004