

Trucs de santé dentaire!



- ♦ Allaiter votre bébé.
- ♦ Les bébés allaités doivent prendre un supplément de vitamine D.
- ♦ Pas de biberon au lit.*
- ♦ Brossez les dents de votre bébé.
- ♦ Ne laissez pas votre bébé se promener librement avec son biberon ou son gobelet à bec verseur.
- ♦ Passez du biberon au gobelet à bec verseur vers l'âge de 6 ou 8 mois.
- ♦ Laissez tomber le gobelet à bec verseur vers l'âge de 12 ou 14 mois et donnez-lui une tasse ordinaire.
- ♦ Limitez la consommation de jus sans sucre à $\frac{1}{2}$ tasse par jour et diluez-le avec de l'eau.
- ♦ Ne mettez pas de jus, de boissons gazeuses ou d'autres liquides sucrés dans le biberon ou le gobelet à bec verseur (utilisez une tasse ordinaire).
- ♦ Offrez-lui des aliments et des boissons santé.
- ♦ Ne soutenez pas le biberon avec un accessoire.
- ♦ Donnez-lui de l'eau entre les repas.
- ♦ Ne trempez jamais la sucette dans du sucre.
- ♦ Employez un anneau de dentition plutôt que des biscuits de dentition.

Amenez périodiquement votre enfant chez le dentiste dès avant l'âge d'un an.

*L'eau est le seul liquide que l'on peut mettre sans risque dans un biberon au moment du coucher.

Soins de la bouche dès le départ

Commencez à nettoyer les gencives de votre enfant dès sa naissance. À l'aide d'une débarbouillette humide et propre, essuyez ses gencives au moins deux fois par jour.

De cette façon, il sera plus facile de lui broser les dents, le temps venu, car il aura eu l'expérience d'avoir quelque chose en bouche auparavant.

Brossez les dents de votre bébé

- ♦ Brossez les dents de votre bébé deux fois par jour dès qu'elles font leur apparition, en vous assurant de le faire avant le coucher.
- ♦ Pour les enfants âgés de 3 ans et moins : Demandez à votre dentiste si votre enfant risque d'avoir des caries dentaires.*
- ♦ Si l'enfant est à risque, utilisez une petite quantité (de la grosseur d'un grain de riz) de pâte dentifrice au fluor.
- ♦ Pour les enfants âgés de 3 à 6 ans : utilisez de la pâte dentifrice et mettez une quantité de la grosseur d'un pois.
- ♦ Trop de pâte dentifrice peut causer des taches blanches sur les dents permanentes : ce sont les proches de l'enfant qui devraient mettre la pâte dentifrice sur la brosse à dents.
- ♦ Les enfants ont besoin de l'aide d'un adulte pour se broser les dents jusqu'à l'âge de 8 ans.



* Un enfant risque d'avoir des caries de la petite enfance si : il habite dans un secteur où l'eau n'est pas fluorée, il a des taches crayeuses ou des caries, il consomme beaucoup de collations et de boissons sucrées entre les repas, ses dents ne sont pas brossées quotidiennement ou les proches de l'enfant ont des caries.

Soulevez la lèvre!

Soulevez la lèvre supérieure au moins une fois par mois pour vérifier s'il y a des caries.



Carie située tout au long de la gencive
www.calgaryhealthregion.ca/hecomm/oral/liftlip.htm

Soulevez la lèvre supérieure et vérifiez les gencives. La carie commence souvent à cet endroit et on ne la voit pas quand l'enfant sorit.

La carie se présente sous la forme d'une zone blanche, brune ou décolorée sur les dents, très souvent le long des gencives.

Vérifiez aussi l'arrière des dents supérieures avant. (Vous pouvez utiliser un miroir buccal à main offert dans la plupart des pharmacies.)

Une quantité de pâte dentifrice de la **gros-seur d'un grain de riz**

Une quantité de pâte dentifrice de la **gros-seur d'un pois**



Photographie provenant du site : http://www.cda-adc.ca/_files/position_statements/Fluorides-English-2010-06-08.pdf

Les dents de bébé sont importantes!

