

Trucs de santé dentaire!

- Brosser les dents de votre bébé.
- Ne permettez pas à votre bébé de boire continuellement d'un biberon ou d'un gobelet à bec verseur.
- Passez à une tasse ordinaire vers l'âge de 12 ou 14 mois.
- Offrez-lui des aliments et des boissons saines.
- Limitez la consommation de jus et des boissons gazeuses.
- Aidez votre enfant à se brosser les dents jusqu'à l'âge de 8 ans.
- Ne donnez pas de nourriture à votre enfant pour le reconforter.
- Amenez votre enfant chez le dentiste avant l'âge d'un an.



Premier rendez-vous chez le dentiste avant l'âge d'un an.

Collations appropriées pour la santé dentaire

- Fromage & craquelins
- Lait
- Yogourt
- Fruits et légumes
- Bannock et pain à grain entier
- Sandwich au jambon, bœuf ou poulet
- Compote de pommes non sucrée
- Céréale non enrobée de sucre
- Galettes de riz non sucrées
- Œufs durs*

MISE EN GARDE : Certains de ces aliments pourraient représenter un risque d'allergie* ou d'étouffement pour de jeunes enfants. Il serait préférable de modifier la texture de certains aliments pour eux (c.-à-d. faire cuire et râper, ou couper en tranches les légumes et les fruits crus, couper les raisins en deux; râper le fromage, etc.). En cas de doute, vérifiez auprès d'un médecin, du personnel infirmier, ou d'un nutritionniste.



Si vous avez des questions au sujet des dents de votre bébé, communiquez avec votre :

- dentiste;
- thérapeute dentaire;
- hygiéniste dentaire;
- médecin ou personnel infirmier.



Sourire en santé, enfant heureux



▶ 1 an

Prévenez les caries de la petite enfance.



► Conseils pratiques sur la pâte dentifrice

Une trop grande quantité de pâte dentifrice peut causer des taches décolorées sur les dents permanentes.

Ce sont des adultes qui devraient mettre la pâte dentifrice sur la brosse à dents des jeunes enfants.

Apprenez à votre enfant à recracher la pâte dentifrice après s'être brossé les dents.

Rangez la pâte dentifrice dans un endroit sûr après le brossage des dents. Certains enfants aiment le goût de la pâte dentifrice.

Achetez une marque de pâte dentifrice qui porte la mention « Approuvé par l'Association dentaire canadienne ».



Quantité NE VEUT PAS dire efficacité.

Soulevez la lèvre!



Vérifiez les dents de votre enfant au moins une fois par mois pour surveiller l'apparition possible de caries.

Soulevez la lèvre supérieure et examinez le rebord marginal de la gencive. Les caries commencent souvent à cet endroit.

Vérifiez l'**arrière** des dents de devant de la mâchoire supérieure à l'aide d'un miroir dentaire (vendu dans la plupart des pharmacies).

Les caries se présentent sous la forme de taches blanches, brunes ou décolorées sur les dents, souvent le long du rebord marginal de la gencive.



Lignes blanches le long du rebord marginal de la gencive



Parties brunes ou zones cariées le long du rebord marginal de la gencive

Photographies :
www.calgaryhealthregion.ca/hecomm/oral/liftlip.htm
(en anglais seulement)

Quelle quantité de dentifrice utiliser?

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.

Une quantité de dentifrice de la grosseur d'un grain de riz



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

* 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.



Projet « Sourire en santé, enfant heureux »
Manitoba 2007. Révisé Septembre 2011.