

Pour des dents de lait saines

**Brochure d'information
de la Société suisse
des médecins-dentistes SSO**



Les dents de lait contribuent au bon développement de l'enfant.

Des dents de lait saines sont importantes pour la mastication et la santé de l'enfant en général. L'hygiène dentaire et la santé bucco-dentaire sont également très importantes en cas de maladie.

Protéger les dents de lait de la carie est primordial pour conserver des dents saines à l'âge adulte.

La carie est une affection dentaire douloureuse. Dans la plupart des cas, elle peut toutefois être évitée. C'est la raison pour laquelle son traitement n'est pas pris en charge par l'assurance-maladie.

Pas de sucre – pas de carie

Les caries (trous dans les dents) sont causées par la consommation fréquente de boissons et d'aliments sucrés ainsi que par une hygiène bucco-dentaire insuffisante.

Les bactéries présentes dans la plaque dentaire transforment rapidement le sucre en acides, qui attaquent les tissus durs de la dent et peuvent la détruire. Il est donc important de brosser les dents de votre enfant après chaque repas. Pour protéger ses dents, donnez-lui des goûters et des boissons sans sucre.

Nourrissons

Allaitement – soif

Les besoins en liquides du nourrisson sont couverts par l'allaitement et les repas lactés. L'eau du robinet et le thé non sucré sont aussi efficaces pour étancher la soif lorsqu'il fait chaud.

Ce qu'il faut éviter...

Les tisanes sucrées pour enfants, les jus de fruits, les sirops et le thé froid sont à proscrire.

Il ne faut jamais laisser le biberon à téter au lit ou dans la poussette. Téter en permanence, au sein comme au biberon, peut provoquer des caries. Renoncez aux compléments sucrés à ajouter dans le biberon et aux bouillies contenant du sucre. Il ne faut jamais tremper les tétines ou les sucettes dans du miel ou du sucre.

Arrêtez le biberon dès l'âge de 12 mois

Il est recommandé d'habituer l'enfant à boire à la tasse et de supprimer le biberon dès l'âge de douze mois.



Ce qu'il faut savoir

Quand bébé fait ses dents

En général, la percée des dents de lait se fait sans problème particulier. De petits massages avec une brosse à dents souple ou un anneau de dentition aident à soulager l'enfant. En cas de fortes douleurs, appliquez éventuellement un peu de gel de dentition. Des granules homéopathiques sans lactose peuvent aussi aider à apaiser la douleur.

Brossage régulier dès l'éruption de la première dent de lait

Les nourrissons découvrent le monde par la bouche et la langue. On peut donc mettre à profit ce comportement pour habituer bébé à la brosse à dents. Dès l'apparition des premières dents (entre 3 et 8 mois), il faut commencer à les brosser avec une brosse à dents souple pour enfants et une petite quantité de dentifrice fluoré pour enfants (teneur en fluor réduite).

Par la suite, tirez parti de l'instinct d'imitation de votre enfant pour lui apprendre à se brosser les dents. Brossez-vous les dents ensemble et laissez-le jouer avec sa brosse. Bientôt, il voudra se brosser les dents tout seul. Laissez-le faire, mais effectuez toujours un brossage correct dans la foulée.

En-cas pour les petits enfants de plus de 12 mois

Ce qu'il faut éviter...

- Barres énergétiques et biscuits contenant du chocolat, des fruits secs, du sucre ou du miel
- Chocolat, bonbons, glaces, fruits secs
- Chips et autres snacks salés
- Boissons sucrées (limonade, thé froid, sirop, boisson énergétique, jus de pommes)
- Purées de fruits en poches

Choisissez plutôt...

Les produits avec le logo Sympadent ainsi que :

- Fruits frais
- Légumes crus et cuits: concombres, pommes de terre, courgettes, fenouil
- Céréales: pain, millet, maïs, riz
- Produits laitiers: lait entier, yaourt et séré nature, fromage mi-gras
- Eau du robinet, eau minérale (sans sucre et sans arômes), tisane non sucrée (froide ou chaude)
- Fruits à coque
- Crackers
- Sel fluoré

Le sucre provoque aussi des caries chez les tout petits

Le sucre détruit les dents

Il ne faudrait manger des aliments sucrés qu'après les repas principaux. Le sucre provoque des caries.

Manger des sucreries en une fois est moins dommageable pour les dents que de consommer la même quantité par petites portions réparties sur l'ensemble de la journée.

Les restes de nourriture sucrée doivent être éliminés le plus rapidement possible en brossant les dents de votre enfant.

Le sucre est addictif. De plus, la consommation fréquente de boissons ou de mets sucrés coupe l'appétit, au détriment d'une alimentation équilibrée. Cela peut entraîner un excès de poids. Les personnes qui consomment plus de 25 g de sucre par jour doivent veiller à reminéraliser leurs dents. La meilleure solution est de se brosser les dents trois fois par jour avec un dentifrice fluoré.

Deux en-cas ou goûters par jour sont amplement suffisants.

Technique de brossage des dents

Brosser les dents dès la première dent de lait

Effectuer de petits mouvements de va-et-vient verticaux en allant au-delà du bord de la gencive (fig. 2 et 3). Bien brosser les surfaces masticatoires en effectuant des mouvements horizontaux (fig. 4).

Rincer avec un tout petit peu d'eau. Le fluorure restera ainsi en contact avec l'émail plus longtemps et aura un meilleur effet protecteur contre la carie.

Pour finir, racler la langue deux à trois fois d'arrière en avant avec la brosse à dents. Cela amuse les enfants et leur permet de garder leurs dents propres plus longtemps.

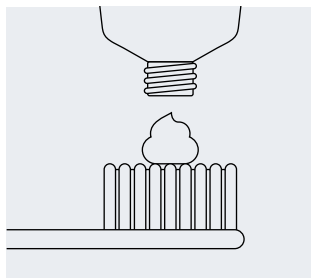


Fig. 1

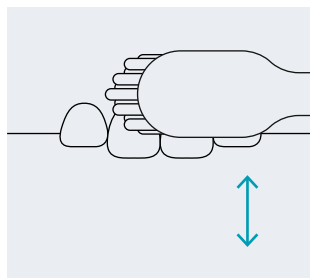


Fig. 2

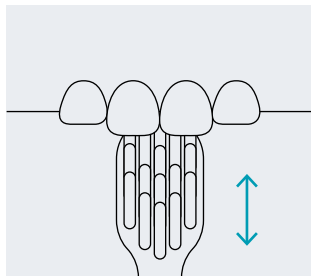


Fig. 3

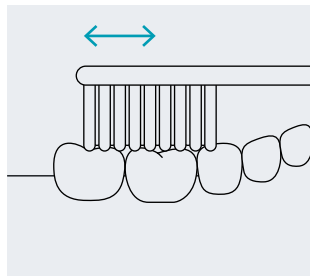


Fig. 4

Règles de base pour des dents de lait saines

- N'habituez pas votre bébé aux boissons ou aliments sucrés.
- Ne lui donnez pas sans cesse un biberon ou le sein à téter.
- Ne trempez jamais sa sucette dans du miel ou du sucre.
- Commencez à lui brosser les dents avec un dentifrice fluoré pour enfants dès la percée de la première dent.
- Dès l'âge de douze mois, brossez-lui les dents au moins deux fois par jour.
- Nous recommandons d'effectuer un premier contrôle dentaire dès 24 mois.

Centres universitaires de médecine dentaire de Bâle, Berne, Genève et Zurich

ASP: Association suisse de médecine dentaire pédiatrique

SSPRE: Société suisse de médecine dentaire préventive, restauratrice et esthétique

SSGO: Société suisse de gynécologie et d'obstétrique

SSP: Société suisse de pédiatrie

kinderärzte.schweiz: Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire

ASCPE: Association suisse des consultations parents-enfants

Chef de projet: Prof. Adrian Lussi, Université de Berne

Rédaction: Marco Tackenberg, Service de presse et d'information de la SSO

Photos: iStock

Maquette: Definitiv Design AG

Impression: Ediprim SA

www.sso.ch