

Trucs de santé dentaire!

- Brossez 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 santé
- 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 réconforter
- 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
- Céréale non enrobée de sucre
- Galettes de riz non sucrées
- Oeufs 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

- ▶ Achetez une marque de pâte dentifrice qui porte la mention «*Approuvé par l'Association dentaire canadienne*».
 - ▶ 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.
 - ▶ Une trop grande quantité de pâte dentifrice peut causer des taches décolorées sur les dents permanentes.



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



Carie grave ou émail cassé, consultez sans tarder le dentiste

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

Quelle quantité de dentifrice utiliser?

Enfants de 3 ans et moins:

Demandez à votre dentiste si votre enfant risque d'avoir des caries *

⇒ Si l'enfant est à risque, utilisez une petite 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



Image: http://www.cda-adc.ca/_files/position_statements/Fluorides-English-2010-06-08.pdf

- * **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 .



Projet « Sourire en santé, enfant heureux »
Manitoba 2007. Révisé Mai 2014.