

LES DENTS DE VOTRE ENFANT DE LA NAISSANCE À 6 ANS

Pour prendre de bonnes habitudes pour la santé bucco-dentaire de votre enfant, il est important de prendre soin de ses dents et de ses gencives au plus tôt. La santé bucco-dentaire est une part importante de la santé globale. Si un enfant a des pathologies dentaires non traitées, elles pourront avoir des répercussions graves sur sa santé.

Vous pouvez protéger votre enfant contre les maladies bucco-dentaires en lui brossant les dents tous les jours, en l'amenant régulièrement consulter un dentiste et en lui proposant une alimentation équilibrée. Les enfants apprennent les bonnes habitudes bucco-dentaires évidemment grâce à leurs parents mais également grâce aux personnels encadrants et éducateurs qui les entourent. Voici des conseils simples pour aider votre enfant à avoir un sourire en bonne santé tout au long de sa vie.



Les premières dents de bébé

Les dents de lait de votre enfant lui permettent de mâcher et de parler. Elles maintiennent aussi l'espace dans les mâchoires pour les dents adultes qui pousseront plus tard. Avoir tôt de bonnes habitudes bucco-dentaires aident les enfants à préserver leur patrimoine dentaire toute leur vie.

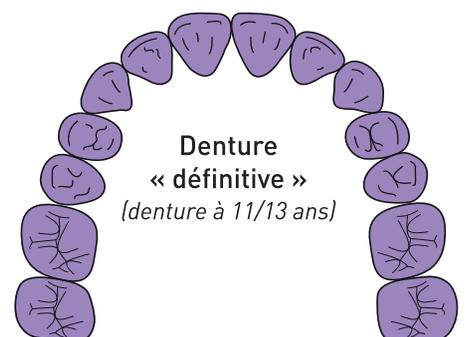
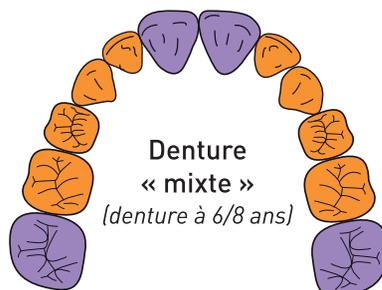
Les dents de lait font leur éruption quand le bébé a environ 6 mois. A l'âge de 3 ans, la plupart des enfants ont 20 dents de lait (dents temporaires).

Votre enfant grandit et les dents de lait tombent à partir de l'âge de 6 ans pour faire de l'espace pour les dents adultes (permanentes). A douze ans, les dernières dents de lait tombent, et c'est vers l'âge de 21 ans, qu'il est habituel d'avoir les dernières dents adultes en bouche.

Tous les enfants n'ont pas leurs dents exactement au même âge. Les dents de votre enfant peuvent faire leur éruption plus tôt ou plus tard que les âges indiqués sur ce schéma.

Quelques conseils au moment de l'éruption

Quand les dents commencent leur éruption, certains bébés peuvent avoir mal aux gencives. Frictionner leurs gencives avec une compresse humide ou votre doigt peut les soulager. Un anneau de dentition froid mais pas glacé peut également les soulager. Surtout ne pas tremper cet anneau dans du sucre, du sirop, du miel ou dans tout autre aliment sucré. Si votre enfant ne montre pas de signe d'amélioration consulter votre pédiatre ou votre chirurgien-dentiste.



LES DENTS DE VOTRE ENFANT DE LA NAISSANCE À 6 ANS

Prévenir les caries

Les caries dentaires peuvent apparaître dès que les dents font leur apparition en bouche. La carie peut être à l'origine de douleurs chez le bébé. Des caries non traitées peuvent être à l'origine de la destruction de la dent d'un enfant en bas âge. La carie dentaire peut également avoir des répercussions sur l'état général de l'enfant. L'enfant peut alors avoir des difficultés pour manger, aboutissant à une dénutrition.

Les bébés dont les dents sont en contact régulier avec des boissons sucrées et sur une longue période ont des risques accrus d'avoir des caries. Ces boissons sont les jus de fruits, les sirops, le lait, les sodas et autres boissons sucrées. Les bactéries de la bouche se nourrissent des sucres de ces boissons. Elles les transforment en acides qui attaquent la dent par déminéralisation et forme une carie. Ne mettez jamais votre enfant au lit avec un biberon contenant une boisson sucrée. Si votre enfant a une tétine, ne la trempez jamais dans du sucre ou dans du miel. Ne mettez pas non plus la tétine dans votre bouche avant de la donner à votre enfant pour la nettoyer si elle est tombée. Il est important de savoir que les bactéries présentes dans votre bouche pourraient être transmises ainsi à votre bébé.

Les tasses ou verres avec un bec verseur ne doivent être utilisés que jusqu'à 1 an. Au-delà l'enfant doit apprendre à boire dans un verre ou une tasse normale pour le bon développement de la cavité buccale.

Les bonnes habitudes alimentaires prévoient l'apport de céréales, de fruits et de légumes. Prévoyez toujours des goûters équilibrés, et réservez la consommation de confiseries aux heures des repas pour en limiter leur impact dentaire.

Brossez les dents de votre enfant

Bonne nouvelle : les caries peuvent être évitées.

Brosser les dents de votre enfant est une habitude indispensable pour éviter les caries. Le nettoyage aide à enlever la plaque dentaire, un film collant de bactéries qui se développe à la surface des dents.

Dès la naissance, après chaque repas, nettoyer les gencives du bébé à l'aide d'une compresse humide. Cela permet d'éliminer la plaque dentaire et les débris d'aliments pendant l'éruption des dents. Lorsque les dents font leur éruption commencer à lui les brosser le soir avec une brosse

à dents de petite taille, avec une quantité de dentifrice fluoré (égale à la taille d'un grain de riz).

A partir de 2 ans, brossez vous-même les dents de votre enfant 2 fois par jour pendant 2 minutes en appliquant sur la brosse d'un dentifrice fluoré de la taille d'un petit pois. Assurez-vous que votre enfant recrache et ne l'avale pas. Utilisez une brosse dents adaptée à l'âge de votre enfant et changez-la tous les 3 mois. A partir de 4 ans, l'enfant va pouvoir sous votre encadrement se brosser les dents lui-même, Contrôlez ses gestes jusqu'à ce qu'il ait 6 ans.

Fluor

Le fluor est un minéral qui protège la dent contre l'attaque carieuse. Pendant la formation des dents le fluor permet à l'émail d'être plus résistant à l'attaque acide qui est à l'origine des caries. Le fluor permet également de reminéraliser des zones où l'attaque acide a débuté. Il faut privilégier une forme permettant un apport local directement sur les dents.

Le fluor est présent dans le dentifrice, dans les bains de bouche et dans les vernis ou résines fluorés appliqués par le dentiste.

Le lait maternel est considéré comme l'aliment le plus complet pour les bébés. Si vous utilisez un lait infantile demandez conseil à votre pédiatre ou à votre dentiste pour savoir quelle est l'eau la plus adaptée.





LES DENTS DE VOTRE ENFANT DE LA NAISSANCE À 6 ANS

Allaitement

Beaucoup d'enfants en bas âge ont besoin de téter leur pouce, un doigt ou une tétine. Téter est un réflexe naturel qui peut les rassurer, les faire se sentir heureux et détendu. Cependant, dans certains cas, ces habitudes peuvent causer des problèmes sur le positionnement des dents et sur la croissance des mâchoires et la maturation de fonctions comme la respiration et la déglutition. Ces habitudes de succion se stoppent entre 2 et 5 ans. Si votre enfant utilise une tétine ou suce son pouce, parlez-en à votre dentiste pour savoir comment l'aider à arrêter au-delà de 36 mois.

En effet, pour permettre un bon développement de la sphère orale de l'enfant, l'UFSBD recommande :

- de privilégier l'allaitement maternel, les premiers mois, qui est un facteur essentiel de développement facial. Pour la diversification alimentaire, commencer l'introduction de textures lisses dès 4 mois puis passer progressivement à des textures de moins en moins lisses jusqu'à introduire de petits morceaux fondants entre 6 et 9 mois ;
- pour la succion non nutritive, un sevrage raisonnable de la tétine doit être réalisé avant 3 ans pour limiter les risques de malocclusions des dents ;
- de veiller à limiter les risques de transmission parents, entre 19 et 31 mois (ne pas sucer la tétine avant de la donner à l'enfant, ne pas embrasser l'enfant sur la bouche, ne pas goûter le repas de l'enfant avec les mêmes couverts)

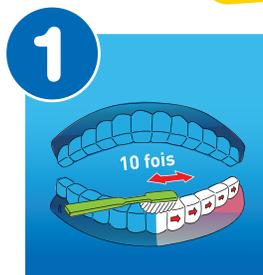
Conseils pour un bon brossage

Les premiers brossages : Pour brosser les dents de votre enfant, vous pouvez vous asseoir et caler sa tête dans un bras sur vos genoux. Soyez sûr que vous êtes dans une bonne position pour voir facilement l'intérieur de sa bouche. Placez la brosse à dents contre la gencive ; Déplacez la brosse de la gencive vers la dent par des petits mouvements. Brossez les surfaces extérieures de chaque dent. Renouvelez la même opération sur les faces internes des dents puis sur les faces masticatoires. Brossez les dents du haut puis celles du bas.

Quand votre enfant grandit positionnez-vous derrière lui pour effectuer le brossage. Commencez à utiliser le fil dentaire, le soir, dès que votre enfant a deux dents qui se touchent, il permet d'enlever la plaque dentaire entre les dents. A partir de 4 ans sous la surveillance de ses parents l'enfant apprend à réaliser un brossage efficace avec une méthode simplifiée, la méthode des 4 TEMPS : Matin et soir on apprend à brosser toutes les dents. On brosse chaque côté l'un après l'autre. On tient la brosse bien en main. Les poils de la brosse à cheval sur les dents font un mouvement de va et vient.

Avant 6 ans La méthode des 4 TEMPS

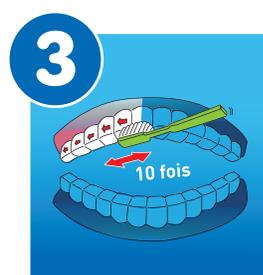
En vidéo



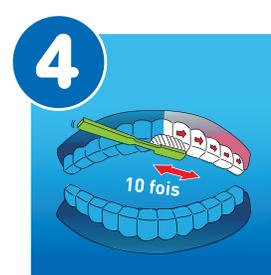
On commence par le bas à gauche, un seul côté à la fois...



Puis le côté droit, cette fois, pour finir avec les dents du bas...



On passe en haut à droite, la brosse retournée, cette fois...



Et on termine en haut à gauche.

Méthode 4 TEMPS®

La méthode des 4 TEMPS recommandée par les dentistes de l'UFSBD garantit l'acquisition du bon geste dès le plus jeune âge

Conseils pour un bon nettoyage avec un fil dentaire

- Utilisez un bout de fil de soie d'environ 50 cm. Enroulez le fil autour des deux index des deux mains. Tenez le fil de soie entre les pouces et les index. Positionnez-vous derrière l'enfant, faites un mouvement de va et vient entre les dents pour descendre doucement sous le point de contact des dents. Courbez le fil dans une forme de C et guidez-le dans un espace entre la gencive et le dent pour passer doucement le fil de soie contre le côté de chaque dent.
- Renouveler cette opération entre chaque dent. N'oubliez pas la face arrière de la dernière dent de chaque arcade.

L'utilisation du fil dentaire n'est pas facile pour les enfants. Vous devez l'aider jusqu'à ce qu'il puisse le faire tout seul, environ à l'âge de 10 ou 11 ans. Chaque enfant est différent. Votre dentiste peut vous montrer comment utiliser le fil dentaire.



LES DENTS DE VOTRE ENFANT DE LA NAISSANCE À 6 ANS

■ Première consultation chez le dentiste

Dès l'âge de 1 an, programmez votre première visite chez le dentiste. Cette visite doit être envisagée comme une visite de suivi chez le pédiatre. C'est une bonne idée d'avoir une première visite dans les six mois après l'apparition des premières dents mais pas après son premier anniversaire. Il est préférable de rencontrer le dentiste alors que votre enfant n'a rencontré aucun problème dentaire, n'attendez pas qu'il y ait une urgence dentaire pour consulter votre dentiste.

Commencer tôt à faire des contrôles dentaires donne une bonne habitude à votre enfant.

Et chaque année une visite chez le dentiste s'impose. C'est une recommandation de base pour avoir une bonne santé bucco-dentaire. Ceci aide votre dentiste à connaître votre enfant et votre famille, et à répondre à vos besoins spécifiques pour vous donner les meilleurs conseils et soins bucco-dentaires.

Pendant la première visite, votre dentiste pourra :

- Découvrir l'historique médical de votre enfant ;
- Faire un examen oral complet pour vérifier la croissance et le développement des dents et des mâchoires ;
- Vous dire si votre enfant a des risques de développer des caries ;
- Nettoyer les dents de votre enfant et vous donnez des conseils pour un nettoyage quotidien ;
- Estimer si votre enfant a des apports suffisants en fluor ;
- Revoir avec vous les habitudes alimentaires qui peuvent causer des caries ;
- Parler avec vous de l'éruption des dents, de l'utilisation d'une tétine, de la succion du pouce ou d'un doigt ;
- Vous parlez des accidents dentaires classiques (fracture, expulsion d'une dent) et la conduite à tenir ;
- Discutez de traitements si nécessaire et prévoir le rendez-vous suivant.

Apprendre tôt aux enfants l'importance d'avoir une bonne santé bucco-dentaire est le meilleur moyen de leur donner de bonnes habitudes pour la vie. La maladie dentaire est une maladie quasiment évitable, par contre non traitée elle peut mener à des problèmes sérieux de santé. Gardez votre enfant en bonne santé en brossant ses dents deux fois par jour pendant 2 minutes, en utilisant le fil dentaire une fois par jour et en consultant régulièrement votre dentiste.

