

Dentition

Prévenir les caries



GUIDE PRATIQUE

proposé par le service
Petite Enfance intercommunal



LES DENTS SONT PRÉCIEUSES

Elles servent à parler, manger et sourire... Elles participent aussi à la mastication, aux sons ou encore à l'expression des sentiments (joie, colère, étonnement...). Il faut en prendre soin !

4 GRANDS CONSEILS

1. Respecter 4 repas quotidien, pas plus



Dès le plus jeune âge, il est important de tenir un rythme de 4 repas par jour, et rien entre !

2. Éviter le grignotage



Entre les repas, si la faim se fait sentir, essayez de détourner l'attention de l'enfant par une activité.

3. Privilégier une alimentation saine

- On attend au moins les 3 ans de l'enfant avant d'introduire le sel ou le sucre.
- On éloigne les sucreries... même pour (se) faire plaisir !
- On favorise le "fait maison" pour maîtriser les doses de sucre.

4. Introduire des textures dès 6/8 mois

Elles permettent de muscler les mâchoires et aident au bon développement de la bouche.

AMIS OU ENNEMIS ?

L'eau : la meilleure boisson "amie des dents"

L'eau est le SEUL aliment à pouvoir être bu à n'importe quel moment de la journée.



Le sucre : "ennemi numéro 1" des dents

Le sucre est le pire ennemi des dents. Il est présent partout ! Même dans des aliments insoupçonnés (pain, légumes en conserve, chips, etc).

Le lait : un ami qui ne nous veut PAS que du bien

Le lait aussi contient du sucre ! Dès les 5-6 mois de l'enfant, il est important de réduire ses quantités et de réserver le lait à 1 seul repas de la journée. Bu trop souvent, il est à l'origine des caries du tout-petit.

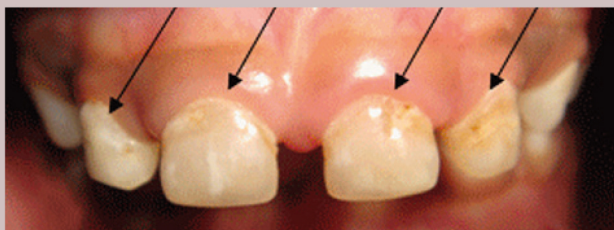
LE SAVIEZ-VOUS ?

Le syndrome du biberon

Eh non, les caries n'atteignent pas seulement les dents définitives... Un enfant en bas âge à qui on propose régulièrement un biberon de boisson sucrée est exposé au "syndrome du biberon" (jus de fruit, soda, boissons lactées, etc). Il touche souvent des enfants qui s'endorment avec leur biberon, d'où son nom. Ce trouble se manifeste par l'apparition de sévères caries sur les dents de lait.



Généralement, les premières dents touchées sont celles de devant. Pensez à soulever la lèvre de votre enfant pour contrôler (voir flèches).



Au début...

Si rien n'est fait,
cela évolue très vite !



La transmission des caries

Oui : les caries se transmettent !

Les bonnes pratiques :

- ▶ Chacun sa brosse à dents (pas de partage)
- ▶ On goûte avec ses propres couverts (pas ceux de l'enfant)
- ▶ On teste la température du lait dans le creux du poignet (pas la tétine portée à votre bouche)
- ▶ On nettoie la tétine du biberon sous l'eau (pas avec la salive)

Consultez vous-même régulièrement un dentiste et brossez vous bien les dents ! Cela diminue le risque de caries transmises à votre tout-petit.



PRENDRE SOIN DES DENTS

Dès la 1^{ère} dent (6 mois)

Utilisez une compresse ou un doigtier en silicone.

Brossage 1 fois/jour



À 1 an

Utilisez une brosse à dent que l'enfant peut manipuler.

Brossage 1 fois/le soir



À 2 ans

Proposez le brossage de dent le matin par l'enfant et le soir par les parents.

Brossage 2 fois/jour

SANS TRANSMETTRE SES PEURS

Saviez-vous qu'environ 50% de la population éprouve une crainte par rapport aux visites chez le dentiste ?



Nos craintes et nos inquiétudes peuvent être transmises à nos enfants. Attention à la manière d'en parler !

Utilisez des mots simples et positifs :

"Le dentiste est le spécialiste des dents. Il va te demander d'ouvrir la bouche et regarder tes dents. On y retournera régulièrement. Il te montrera comment faire pour qu'elles restent belles et en bonne santé."

QUAND CONSULTER LE DENTISTE ?

Dès l'apparition de la 1^{ère} dent ! Les avantages :

► Habituer l'enfant tôt



Avant l'âge de 2 ans, l'enfant n'est pas encore dans la phase du "NON" : profitez-en !

► Contrôler ses dents

Et ainsi repérer très tôt une fragilité, déceler la présence de carie et apporter les soins nécessaires.

► Obtenir de précieux

conseils

Les pathologies dentaires non traitées peuvent avoir des répercussions graves sur la santé. Le dentiste est là pour vous donner des conseils et corriger d'éventuelles mauvaises habitudes.

RAPPEL :

La consultation est gratuite :

**tous les 3 ans,
à partir de 3 ans !**



OBJECTIF Garder des dents saines

COÛT  gratuit

DIFFICULTÉ  très facile

Infos utiles

En cas d'urgence dentaire, vous pouvez contacter le service dentaire du CHU Nancy-Brabois : 2 Avenue Dr Heydenreich, Nancy. Tél. 03 83 15 53 88

Ce guide est conçu par l'infirmière référente santé et accueil inclusif de votre Communauté de communes

Un doute ? Une question ?

Pour la contacter :

referentsante@comcom-sgc.fr