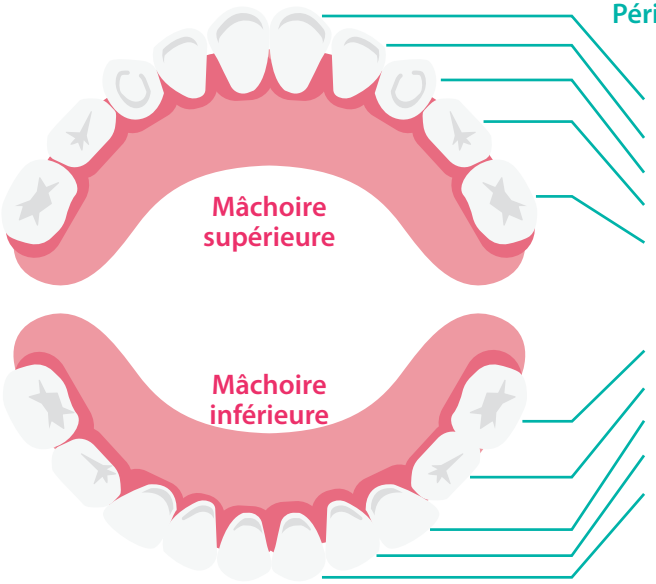
Les soins des dents de votre enfant

Prendre bien soin des premières dents de votre enfant signifie une meilleure santé générale. Les dents de lait, ou « dents de bébé », sont importantes pour :

- manger;
- apprendre à parler;
- la croissance de la mâchoire;
- aider les dents adultes à pousser de façon adéquate.

De plus, la carie présente dans les dents de lait, si elle n'est pas traitée, peut être douloureuse en plus de s'étendre aux dents adultes et causer de graves infections au reste du corps. Elle peut nuire à la capacité de votre enfant à jouer, à apprendre, à dormir et à manger en plus de mener à des déficiences de croissance et de développement. La carie dentaire est la principale raison pour laquelle les jeunes enfants doivent se rendre à l'hôpital pour une chirurgie ambulatoire.



	Période d'apparition des dents	Période de perte des dents
	7 à 12 mois	6 à 8 ans
	9 à 13 mois	7 à 8 ans
	16 à 22 mois	10 à 12 ans
	13 à 19 mois	9 à 11 ans
	25 à 33 mois	10 à 12 ans
	20 à 31 mois	10 à 12 ans
	12 à 18 mois	9 à 11 ans
	16 à 23 mois	9 à 12 ans
	7 à 16 mois	7 à 8 ans
	6 à 10 mois	6 à 8 ans

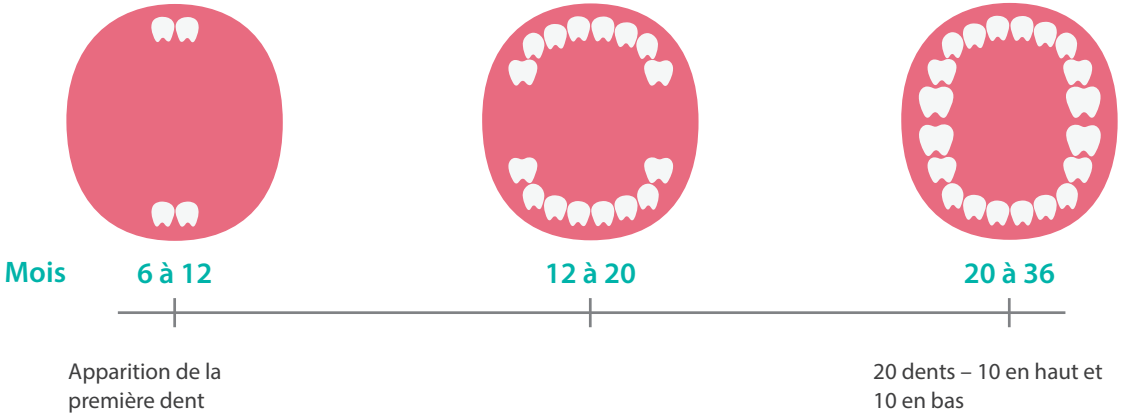
LE SAVIEZ-VOUS?

La carie dentaire est une maladie évitable.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les « dents de lait » ne sont pas réservées aux bébés. Les molaires situées à l'arrière de la bouche d'un enfant tombent généralement entre 11 et 13 ans.

La manière dont les dents poussent habituellement



La poussée des dents

Certains enfants ne sont pas gênés par la poussée des dents alors que d'autres sont inconfortables et d'humeur maussade. La plupart des enfants vont baver.

Vous pouvez calmer l'inconfort de votre enfant en :

- ✔ le laissant mâchouiller un anneau de dentition propre et solide ou un linge mouillé qui a été refroidi au réfrigérateur (pas au congélateur);
- ✔ essuyant et en massant ses gencives avec un doigt, un linge ou une brosse à dent propre;
- ✔ utilisant un bavoir pour absorber la salive et essuyer son visage.

N'utilisez pas :

- ✘ de gels ou d'onguents pour la dentition, car ils peuvent engourdir la gorge de votre bébé, l'empêchant ainsi de vomir et de se protéger contre le risque d'étouffement;
- ✘ de colliers de dentition – ils peuvent être dangereux. Si les perles se cassent et que votre bébé les avale, ou si le collier s'emmêle, cela pourrait étouffer ou blesser votre bébé;
- ✘ d'aliments comme des biscuits de dentition ou des fruits congelés qui peuvent causer une carie;
- ✘ d'anneaux de dentition remplis de liquide ou de gel, qui peuvent développer des bactéries à l'intérieur et se fissurer ou se casser.

LE SAVIEZ-VOUS?

Bien que la poussée des dents puisse être inconfortable pour votre enfant, elle ne cause pas de fièvre. S'il fait de la fièvre, traitez-la comme vous le feriez habituellement (consultez Lorsque votre enfant est malade).

Garder des dents saines

Le brossage

Une fois que la première dent apparaît, il est temps de commencer à brosser les dents de votre enfant. Utilisez une brosse souple avec des poils de nylon (les poils de silicone ou de caoutchouc n'enlèvent pas la plaque dentaire aussi bien). Et remplacez la brosse souvent – environ tous les 3 mois ou lorsque les poils se déforment et après que votre enfant ait été malade.

COMMENT FAIRE
Brossez les dents de votre enfant

1. Pressez du dentifrice fluoré pour enfants (une quantité équivalente à un grain de riz) sur une brosse à dents adaptée aux enfants. Augmenter la quantité à la grosseur d'un pois vers l'âge de 3 ans.
2. Allongez votre enfant sur vos genoux, sur la table à langer ou sur le plancher.
3. Brossez doucement. Chantez ou parlez pendant que vous brossez ses dents.
4. Si votre enfant est capable de le faire (probablement vers l'âge de 3 ans), laissez-le cracher au besoin.
5. Rangez le dentifrice hors de sa portée.
6. Répétez deux fois par jour – une fois le matin et après le dernier repas du soir.

Continuez à aider votre enfant à se brosser les dents jusqu'à l'âge de 8 ans environ.

Utilisez du fluorure

Le fluorure contribue à renforcer l'émail et à rendre les dents plus résistantes à la carie. Vérifiez auprès de votre service de santé ou du bureau du gouvernement des Premières Nations si du fluorure est ajouté à votre eau potable. Si ce n'est pas le cas, assurez-vous que le dentifrice de votre enfant en contient. Apprenez à votre enfant à recracher le dentifrice, mais ne vous inquiétez pas s'il ne réussit pas à tous les coups.

Même les enfants de moins de 3 ans peuvent utiliser (et avaler) de petites quantités de dentifrice enrichi de fluorure de façon sécuritaire.

La soie dentaire

Une fois que les dents de votre enfant ont suffisamment poussé pour se toucher, passez-lui de la soie dentaire entre ses dents tous les jours. Ne laissez pas votre enfant passer lui-même la soie dentaire, car il pourrait blesser ses gencives.

Protégez les dents contre les dommages

- ✔ Utilisez un siège d'auto, un siège d'appoint et une ceinture de sécurité de la bonne taille.
- ✘ Ne laissez pas votre enfant mâchouiller d'objets durs.
- ✘ Ne laissez pas votre enfant se promener avec un objet dans la bouche.
- ✘ Limitez la fréquence à laquelle votre enfant boit des boissons gazeuses, des sodas ou d'autres boissons sucrées.
- ✘ Si votre petit boit au biberon au moment du coucher, il est temps de réduire le nombre de biberons ou de ne lui donner que de l'eau dans son biberon.

Offrez-lui une variété d'aliments et de boissons sains.

- ✔ Offrez à votre enfant des repas et des collations à des heures régulières.
- ✔ À 6 mois, commencez à aider votre enfant à boire dans une tasse sans couvercle au lieu d'utiliser un biberon ou un gobelet à bec.
- ✔ Proposez du lait aux repas et de l'eau pour étancher la soif entre les repas.
- ✔ Si vous offrez des jus de fruits, servez-les dans le cadre d'un repas ou d'une collation et versez-les dans une tasse sans couvercle afin d'éviter les caries dentaires que peut causer le fait de les siroter constamment.

Consultez Des boissons et des aliments sains et sécuritaires pour en apprendre davantage.

Consultez le dentiste

Votre enfant devrait consulter un dentiste avant l'âge de 12 mois ou dans les 6 mois suivants l'apparition de sa première dent. Au cours de cette première consultation, le dentiste examinera la bouche de votre enfant. C'est aussi un bon moment pour discuter des soins dentaires et de la fréquence des consultations de votre enfant.



QUESTION D'ARGENT

Si vous avez été approuvé pour les prestations supplémentaires du Régime d'assurance médicale (MSP), votre enfant peut être admissible au programme Healthy Kids ou au Régime canadien de soins dentaires. Cela peut vous aider à couvrir les frais liés à ses soins dentaires. Consultez les rubriques Soins dentaires, Vision et Audition de la section Ressources pour de plus amples renseignements.

Ne transmettez pas vos microbes

Les microbes de votre bouche peuvent causer des caries à votre enfant. Ne portez pas sa sucette à votre bouche, ne partagez pas vos brosses à dents ou vos cuillères, ne prémâchez pas ses aliments ou n'utilisez pas vos dents pour couper ses bouchées pour lui. Et gardez vos dents propres et saines en les brossant et en passant la soie dentaire tous les jours et en consultant le dentiste de façon régulière.

SOYEZ VIGILANTS

Si vous observez des points ou des croissants blancs d'aspect crayeux sur les dents de votre enfant le long des gencives et qu'ils ne partent pas au brossage, il pourrait avoir un début de carie dentaire. Le fluorure peut aider à empêcher ces taches de se transformer en cavités qui ont besoin d'être remplies. Consultez votre dentiste ou communiquez avec votre bureau de santé publique pour vous renseigner sur les services dentaires publics.

Qu'en est-il des sucettes et de la succion du pouce?

N'utilisez pas de sucettes ou de tétines une fois que toutes les dents de lait ont poussé, généralement lorsque votre enfant a environ 3 ans. Passé cet âge, l'utilisation régulière d'une sucette peut affecter le développement de la parole et le positionnement des dents de l'enfant. L'utilisation d'une sucette peut également provoquer des otites.

COMMENT FAIRE
Aidez votre enfant à utiliser sa sucette moins souvent

- Commencez quand il n'y a pas d'autres grands changements dans votre famille.
- Limitez lentement les périodes d'utilisation de la sucette jusqu'à une seule utilisation par jour – probablement au moment de la sieste ou du coucher.
- Une fois qu'il est endormi, retirez doucement la sucette de sa bouche.
- S'il demande sa sucette lorsqu'il est réveillé, vérifiez s'il a faim, s'il s'ennuie, s'il est fatigué ou s'il a besoin d'être réconforté. Proposez à la place un câlin, une couverture, un jouet, l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine ou une histoire.
- Félicitez-le d'utiliser sa sucette de moins en moins, mais ne le punissez pas s'il l'utilise.

Pour des sucettes plus sécuritaires

Recherchez :

- des modèles composés d'un seul morceau;
- une tétine fermement fixée;
- une sucette sans cordon (utilisez plutôt une pince munie d'un court ruban – mais uniquement lorsque votre enfant ne dort pas);
- une sucette sans jouet ou peluche attaché à la sucette.

Utilisez-là de façon sécuritaire en :

- la plongeant dans l'eau bouillante pendant 5 minutes puis en la laissant refroidir complètement avant sa première utilisation;
- la nettoyant de façon régulière à l'eau tiède savonneuse;
- la remplaçant tous les 2 mois, ou plus souvent si elle devient collante, qu'elle est fendue ou déchirée;

SOYEZ VIGILANTS

Ne laissez pas votre enfant mâchouiller une sucette lorsqu'il fait ses dents. Il pourrait la briser et s'étouffer.

LE SAVIEZ-VOUS?

Nettoyer une sucette avec votre bouche ou la tremper dans le miel ou le sirop peut causer des caries.