



L'hygiène dentaire du nourrisson et du tout-petit Dental Care for Your Infant and Toddler

Il est important de s'occuper très tôt des dents de votre enfant pour sa santé et lui garder des dents saines pour la vie. Des dents de lait en bonne santé aident votre enfant à bien manger et à parler clairement. Elles guident le bon positionnement des dents permanentes adultes. Certaines dents de lait ne sont pas remplacées par les dents permanentes avant l'âge de 12 ou 13 ans. L'hygiène dentaire consiste à nettoyer les gencives de votre tout-petit même avant que les dents ne commencent à apparaître. Garder les dents et les gencives de votre enfant propres est la meilleure façon de les garder en bonne santé.

Qu'est-ce que la carie dentaire de la petite enfance?

La carie dentaire de la petite enfance fait référence au développement de caries chez les enfants de 6 mois à 6 ans. Une fois que votre enfant a des dents, il risque de développer des caries dentaires. La carie dentaire est causée par une combinaison de facteurs, dont les bactéries présentes de manière habituelle dans la bouche. En l'absence de traitement, la carie peut se propager plus profondément dans la dent, causant de la douleur et de l'infection, et même endommager la dent adulte sous-jacente. La ou les dents de lait pourraient devoir être arrachées.

Qu'est-ce qui contribue à la carie dentaire?

Les facteurs suivants peuvent contribuer au développement précoce de la carie dentaire chez l'enfant :

- des collations trop fréquentes (en particulier les aliments collants ou sucrés);
- l'utilisation constante d'un biberon ou d'un gobelet rempli de boissons sucrées comme du lait, du jus ou du lait maternisé (surtout à l'heure du coucher);
- l'absence de brossage des dents de votre enfant.

Selon l'Association dentaire canadienne, les dommages que le sucre fait aux dents dépendent de la quantité de sucre consommée et du temps qu'on le garde dans la bouche. Lorsque votre enfant mange ou boit des produits sucrés, les germes (bactéries) présents dans sa bouche se mélangent aux sucres pour créer un acide doux. Cet acide attaque la couche extérieure dure des dents (également appelée émail) et y forme des cavités.

Si votre enfant boit souvent du jus ou qu'il prend trop de collations sucrées ou collantes entre les repas, ses dents sont continuellement couvertes de sucre. La carie dentaire peut aussi se développer si vous offrez du lait ou du jus à votre enfant à l'heure d'aller au lit, car le liquide reste dans sa

bouche, baignant ses dents dans le sucre pendant une longue période.

Transfert de bactéries de votre bouche à celle de votre bébé : La salive des membres de votre famille peut également lui transmettre des bactéries. Vous pouvez réduire le risque de transmettre des bactéries qui causent la carie à votre bébé; pour ce faire, évitez de partager les brosses à dents, de lécher les sucettes pour les nettoyer ou de nourrir votre bébé avec une cuillère que vous avez mise dans votre bouche.

Ce risque de transmettre des bactéries qui causent la carie, combiné à une mauvaise hygiène dentaire et à de mauvaises habitudes alimentaires, peut augmenter le risque que votre enfant développe des caries dès la petite enfance.

Comment prévenir la carie dentaire?

Assurez la bonne hygiène dentaire de votre enfant.

Une bonne hygiène dentaire consiste à nettoyer et à vérifier tous les jours les dents et la bouche de votre enfant. Relevez-lui la lèvre pour voir le rebord des gencives lorsque vous nettoyez ses dents et vérifiez s'il y a des taches blanches ou brunes qui peuvent être des signes d'apparition de carie.

Nettoyez doucement la bouche de votre bébé à l'aide d'une brosse à dents souple pour bébés ou d'une débarbouillette humide. Lorsque ses dents commencent à pousser, utilisez une brosse à dents avec un peu de dentifrice fluoré (quantité équivalente à la taille d'un grain de riz). Nettoyez les dents de votre enfant le matin et surtout à l'heure du coucher. Quand il atteint l'âge de trois ans, brossez les dents de votre enfant à l'aide d'une petite quantité (équivalente à la taille d'un petit pois) de dentifrice fluoré et d'une brosse à dents souple pour enfants. On considère que le dentifrice fluoré utilisé dans ces quantités est sûr et efficace pour lutter contre la carie dentaire.

Offrez de l'eau à votre enfant entre les tétées ou les repas.

L'eau constitue le meilleur choix entre les heures des repas et lorsque l'enfant a soif. Montrez à votre bébé à utiliser un gobelet sans couvercle entre l'âge de six et neuf mois.

Cessez de lui offrir le biberon ou un gobelet avec couvercle à l'heure du coucher.

Pour obtenir des conseils sur la façon d'aider votre enfant à renoncer au biberon ou au gobelet à couvercle à l'heure du coucher, visitez le site Web de l'Association dentaire canadienne – Carie du jeune enfant www.cda-adc.ca/fr/oral_health/cfyt/dental_care_children/tooth_decay.asp.

Quand mon enfant aura-t-il des dents?

Les enfants développent leurs dents à leur propre rythme. La plupart des nourrissons commencent à faire leurs dents à l'âge de six mois. Votre enfant devrait avoir sa première dentition complète, les dents de lait, à l'âge de trois ans. Les dents de devant inférieures devraient apparaître en premier et seront suivies des dents de devant supérieures. Au total, 20 dents devraient apparaître – 10 en haut et 10 en bas.

Pour en savoir plus long sur la poussée des dents, consultez la page Importance of Baby Teeth du site Your Dental Health. www.yourdentalhealth.ca.

Comment réconforter mon bébé quand il fait ses dents?

La poussée des dents peut provoquer de l'inconfort et rendre votre bébé irritable. Votre bébé pourrait se sentir mieux si vous le laissez mâchouiller un anneau ou un jouet de dentition propre et refroidi, ou une débarbouillette humide. Les biscuits ou gâteaux de dentition ne sont pas un choix judicieux. Ils peuvent coller aux dents de votre bébé et causer des caries dentaires.

Avant d'utiliser des gels, des baumes ou des comprimés, ou d'autres articles destinés à soulager les douleurs dues à la poussée des dents, consultez votre médecin, votre dentiste ou votre fournisseur de soins de santé.

La poussée des dents ne provoque pas de fièvre. Si votre bébé a de la fièvre ou de la diarrhée pendant qu'il fait ses dents, soignez-le comme vous le feriez en temps normal. Si vous avez des questions ou des inquiétudes sur la fièvre ou la diarrhée de votre enfant, composez le **8-1-1** pour parler à une infirmière ou appelez votre fournisseur de soins de santé.

Utilisation de tétines et de sucettes

On offre parfois des tétines ou des sucettes aux bébés pendant la sieste, le sommeil ou à l'occasion d'autres activités. Si vous choisissez de donner une sucette à votre bébé, voici quelques conseils d'utilisation :

- Assurez-vous que la routine de l'allaitement est bien établie;
- Choisissez une sucette convenant à la taille de la bouche de votre enfant;
- Vérifiez régulièrement la tétine de la sucette. Si elle est collante, craquelée ou déchirée, jetez-la;
- Tenez-la bien propre;
- Évitez de tremper la suce dans du miel ou d'autres substances sucrées pouvant causer la carie dentaire;
- Si une sucette est utilisée pour un tout-petit âgé d'un an ou deux, limitez cet usage au moment de la sieste ou du coucher.

L'utilisation de sucettes ou de tétines est déconseillée une fois que toutes les dents de lait sont sorties, en général vers l'âge de trois ans. Après cet âge, l'usage régulier d'une sucette peut nuire au développement de la parole chez l'enfant.

Le fluorure peut-il aider à freiner la carie?

L'Association dentaire canadienne, l'Association médicale canadienne et les professionnels dentaires de la Colombie-Britannique recommandent le fluorure pour prévenir la carie chez les gens de tout âge.

Le fluorure est une méthode éprouvée, efficace et bon marché de prévenir les caries. Utiliser la quantité recommandée de dentifrice fluoré deux fois par jour contribue à renforcer l'émail des dents et à augmenter sa capacité à combattre les caries dentaires. Certains dentifrices ne contiennent aucun fluorure. Vérifiez toujours l'étiquette.

Votre dentiste ou professionnel de soins dentaires peut également appliquer du fluorure sur vos dents lors de vos visites de routine.

En C.-B., il y a peu de fluorure à l'état naturel et peu de villes ajoutent du fluorure dans l'eau de boisson. Si vous n'êtes pas certain que votre approvisionnement en eau contienne du fluorure, appelez votre unité de santé locale. Pour de plus amples renseignements, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 28 Faits sur la fluoration de l'eau](#).

Quand mon enfant doit-il aller chez le dentiste?

L'Association dentaire canadienne recommande des visites régulières chez le dentiste, à compter de six mois après l'apparition de la première dent, ou quand l'enfant a environ un an. La première visite chez le dentiste de votre enfant est un bon moment pour discuter de l'hygiène dentaire au quotidien, du fluorure et des habitudes alimentaires. Si vous avez une quelconque inquiétude concernant la santé buccale de votre bébé ou de votre tout-petit, prenez un rendez-vous avec votre dentiste ou un professionnel de soins dentaires.

Pour de plus amples renseignements

Les enfants de familles bénéficiaires d'aide au revenu ou d'aide aux primes d'assurance-santé (MSP) sont admissibles aux soins dentaires de base en vertu du programme Healthy Kids. Pour de plus amples renseignements, appelez le 1 866 866-0800 ou consultez www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

Pour de plus amples renseignements sur les soins dentaires, veuillez communiquer avec le programme de soins dentaires de votre service de santé publique local, avec votre dentiste ou avec votre hygiéniste dentaire.