

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. Les soins dentaires permettent de conserver des dents saines pour la vie. Des dents de lait en bonne santé aident votre enfant à bien manger et à parler clairement. Les dents de lait 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 avant que les dents ne commencent à apparaître. Garder les dents et les gencives de votre enfant propres est la façon la plus facile de les garder en 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 dentaires chez les enfants de 6 mois à 6 ans. Dès que votre enfant a des dents, elles peuvent être atteintes par la carie dentaire. Plusieurs choses peuvent provoquer la carie dentaire, les bactéries qui se trouvent normalement dans la bouche, entre autres. Si elle n'est pas traitée, la carie peut progresser plus profondément dans la dent. Elle peut causer de la douleur et une infection; elle peut même endommager la dent adulte sous-jacente. On pourrait devoir enlever la ou les dents de lait.

Qu'est-ce qui peut contribuer à la carie dentaire?

Les facteurs suivants peuvent contribuer à la carie dentaire de la petite enfance :

- La prise alimentaire fréquente (surtout les aliments collants ou sucrés)
- L'utilisation constante d'un biberon ou d'un gobelet antifuite rempli de boissons sucrées comme du lait, du jus ou de la préparation pour nourrisson (particulièrement au moment du coucher)
- Ne pas brosser les dents de votre enfant de façon quotidienne
- Ne pas utiliser de dentifrice fluoré

Selon l'Association dentaire canadienne, les dommages causés aux dents par le sucre dépendent de la quantité de sucre consommée et de la durée pendant laquelle il reste dans la bouche. Lorsque votre enfant mange ou boit des aliments sucrés, les microbes (bactéries) présents dans sa bouche se mélangent au sucre pour fabriquer un acide léger. Cet acide attaque la couche dure externe des dents (aussi nommée émail) et forme la carie.

Si votre enfant sirote souvent du jus ou mange des collations composées d'aliments collants ou sucrés entre les repas, ses dents sont recouvertes de sucre en permanence. La carie dentaire peut aussi s'installer lorsqu'un enfant va au lit avec un biberon

de lait ou de jus. Le liquide reste dans la bouche, baignant les dents de sucre sur une longue période.

Transférer des bactéries de votre bouche à celle de votre bébé : Les membres de la famille peuvent transmettre des bactéries à votre enfant par la salive. Vous pouvez réduire la possibilité de transmettre les bactéries qui causent la carie dentaire à votre bébé en prenant les précautions suivantes :

- Évitez d'échanger les brosses à dents
- Évitez de lécher les sucettes pour les nettoyer
- Évitez de nourrir votre bébé à l'aide d'une cuillère que vous avez portée à votre bouche
- Assurez-vous que tous les membres de la famille ont des bouches saines

La présence de bactéries, combinée avec une mauvaise hygiène dentaire et des habitudes alimentaires malsaines, peut augmenter le risque que votre enfant développe la carie dentaire de la petite enfance.

Comment prévenir la carie?

Pratiquez une bonne hygiène dentaire

Une bonne hygiène dentaire consiste à nettoyer et à vérifier tous les jours les dents et la bouche de votre enfant. Relevez la lèvre afin de bien voir le rebord des gencives lorsque vous nettoyez les dents. Vérifiez la présence de taches blanches ou brunes qui peuvent être des signes d'apparition de carie dentaire.

Essayez doucement les gencives de votre bébé à l'aide d'une débarbouillette propre et mouillée. Lorsque les dents apparaissent, nettoyez-les à l'aide d'une petite brosse à dents à soies souples et d'une très petite quantité de dentifrice fluoré (de la taille d'un grain de riz). Nettoyez les dents de votre enfant le matin et surtout à l'heure du coucher. Lorsque votre enfant atteint l'âge de trois ans, brossez-lui les dents à l'aide d'une petite quantité (de la taille d'un petit pois) de dentifrice fluoré et d'une brosse à dents à soies souples pour enfants. Le dentifrice fluoré est considéré comme sécuritaire et efficace contre la carie dentaire lorsqu'il est utilisé selon ces quantités.

Offrez de l'eau entre les repas et les collations

Montrez à votre bébé comment utiliser un gobelet entre six et neuf mois. Après 12 mois, l'eau constitue le meilleur choix entre les repas et lorsque l'enfant a soif.

N'offrez plus de biberon ou de gobelet antifuite au moment du coucher

Pour des conseils sur la manière d'aider votre enfant à abandonner le biberon ou le gobelet antifuite au moment du coucher, consultez La carie du jeune enfant de l'Association

dentaire canadienne www.cda-adc.ca/fr/oral_health/cfytdental_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 et du bas, les incisives centrales inférieures, devraient apparaître en premier et sont suivies des incisives centrales supérieures. Au total, 20 dents devraient apparaître — 10 sur la mâchoire supérieure et 10 sur la mâchoire inférieure.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de l'apparition des dents de lait, consultez *Your Dental Health — Importance of Baby Teeth* (l'Importance des dents de lait) ainsi que la Croissance des dents de la section Soins dentaires aux enfants du site de l'Association dentaire Canadienne à l'adresse : www.cda-adc.ca/fr/oral_health/cfytdental_care_children/development.asp.

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.

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 un infirmier autorisé ou appelez votre fournisseur de soins de santé.

Qu'en est-il de l'utilisation des tétines et des sucettes?

On donne parfois des tétines ou des sucettes aux bébés pendant qu'ils se reposent, qu'ils dorment ou à d'autres moments. Si vous choisissez de donner une sucette à votre bébé, voici quelques conseils :

- Assurez-vous que la routine de l'allaitement est bien établie
- Choisissez une sucette convenant à la taille de la bouche de votre bébé
- Vérifiez la tétine de la sucette régulièrement; jetez-la si elle est collante, fendue ou déchirée
- Gardez la sucette propre
- Évitez de tremper la sucette dans le miel ou d'autres substances sucrées pouvant causer la carie dentaire
- Vers l'âge de 1 ou 2 ans, limitez l'utilisation de la sucette aux moments de la sieste ou du coucher si votre enfant l'utilise encore

N'utilisez pas de sucette ou de tétines 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 tétine ou d'une sucette peut affecter le développement du langage et le positionnement des dents chez l'enfant.

Le fluorure peut-il aider à freiner la carie dentaire?

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

Le fluorure est une méthode éprouvée, efficace et économique de prévention des caries. Utiliser la quantité de fluorure recommandée deux fois par jour contribue à renforcer l'émail et à rendre les dents plus résistantes à la carie. Certains dentifrices ne contiennent aucun fluorure. Vérifiez toujours l'étiquette.

Votre dentiste ou votre professionnel de la santé dentaire peut aussi appliquer du fluorure lors de vos examens dentaires de routine.

En C.-B. il y a peu de fluorure à l'état naturel et peu de villes ajoutent du fluorure à l'eau potable. Si vous n'êtes pas certain du contenu en fluorure de votre approvisionnement en eau, appelez votre bureau de santé publique local. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la fluoration de l'eau, 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 de votre enfant chez le dentiste est un bon moment pour discuter de l'hygiène dentaire au quotidien, du fluorure et des habitudes alimentaires.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Les enfants de familles bénéficiaires d'aide au revenu sont admissibles aux primes d'assurance-santé (MSP) afin d'obtenir des 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 (en anglais seulement).

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

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.