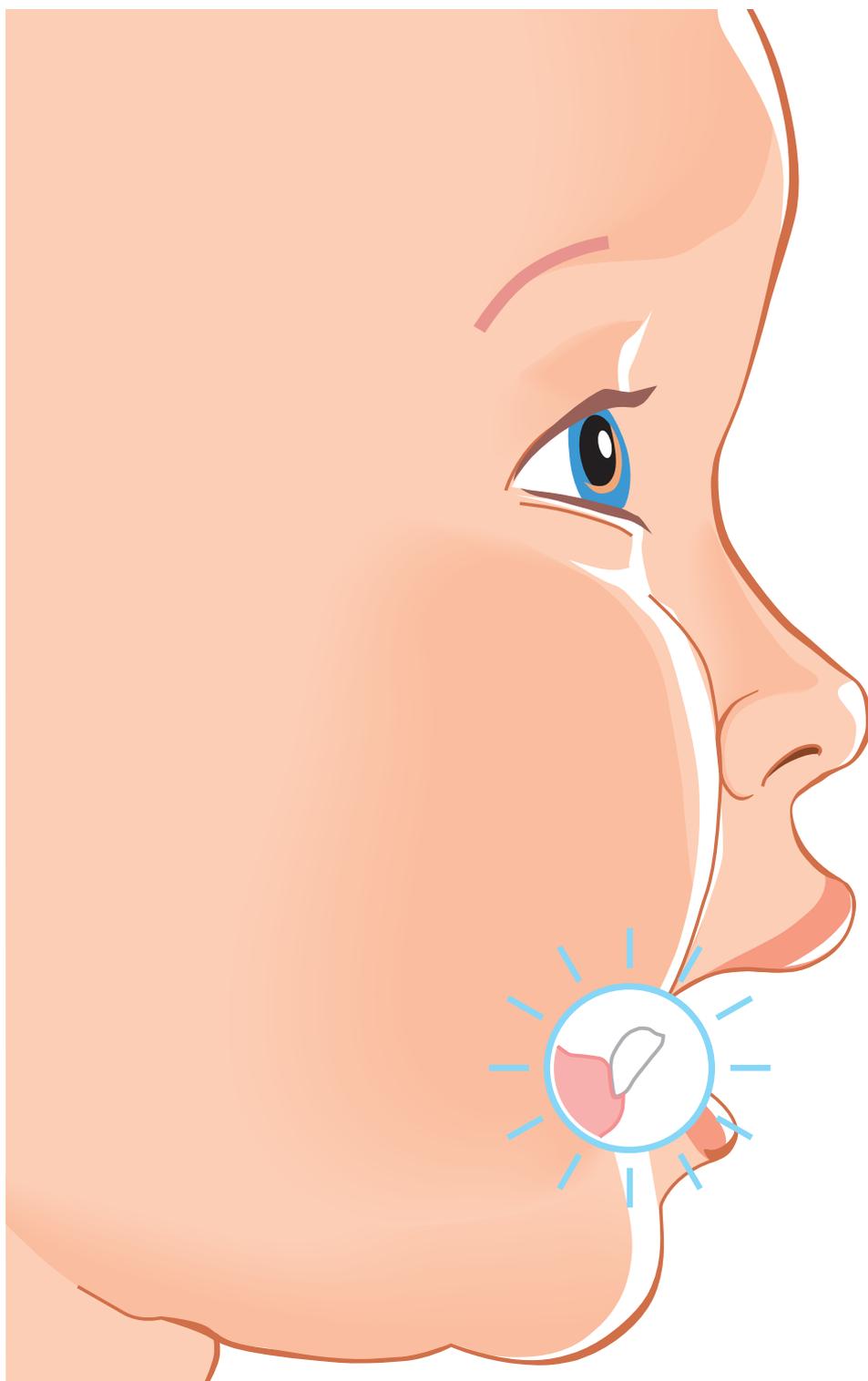


Des dents saines

...un cadeau pour toute la vie.



élaboré par V. Steinegger et H. Villiger, hygiénistes dentaires

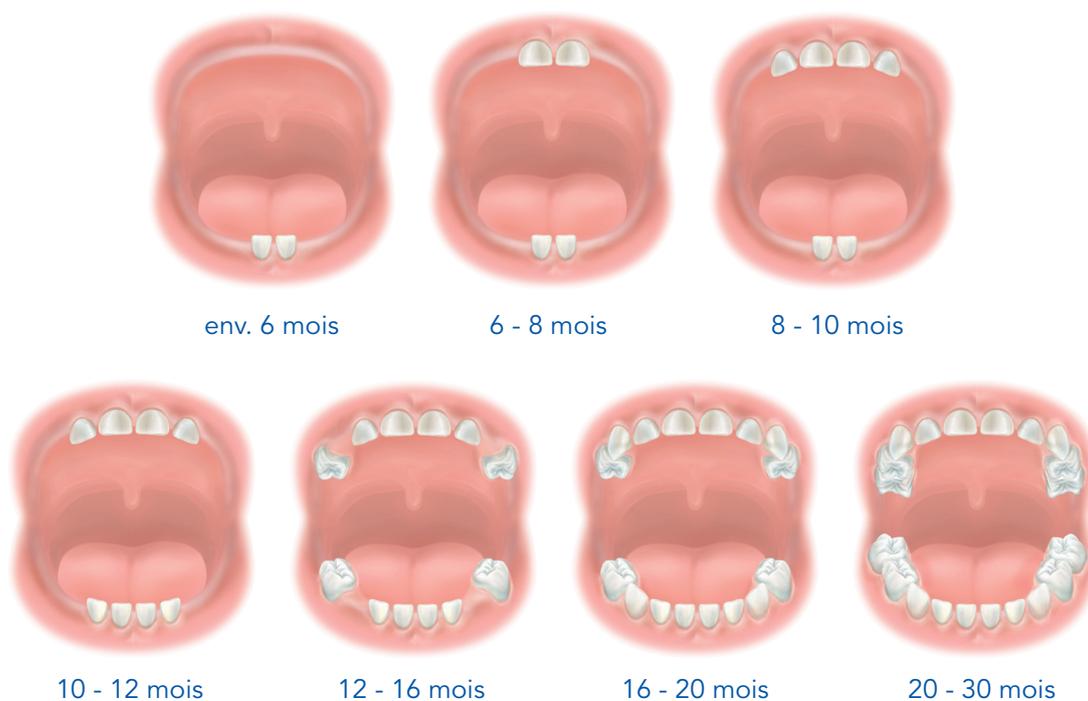
Votre enfant sur la voie des dents saines et du bien-être

L'imperceptible développement de la dentition

- Au cours du 4^e mois de grossesse, les premières dents de lait se minéralisent.
- A la naissance, toutes les dents de lait sont formées et les cuspides des molaires de six ans et des molaires définitives sont minéralisées.
- Toutes les dents sont saines par nature. Chaque dent qui perce la gencive est exempte de caries.

L'éruption des dents de lait

Généralement, les dents de lait apparaissent aux âges suivants:



Maîtriser les problèmes de dentition

Si l'hygiène buccale est correcte et que l'on masse régulièrement et légèrement la gencive à l'aide d'une gaze souple, on ne devrait pas rencontrer de problèmes. Ceux-ci sont cependant possibles et les gelées dentaires peuvent alors s'avérer utiles. Dans la mesure du possible, il faut utiliser une gelée dentaire sans sucre et renoncer aux granules homéopathiques au lactose. Les granules à base de xylite, par exemple, ne contiennent pas de lactose. Attention aux excès, car il existe un risque de diarrhée.

Des dents de lait saines sont la base pour des dents permanentes saines tout au long de la vie

Les dents de lait occupent la cavité buccale des enfants pour une durée variant entre 3 et 8 ans et ont une fonction importante: les premières dents sont les gardiennes de l'espace pour les secondes. Seules des dents de lait exemptes de caries peuvent créer et maintenir une place pour le développement sain des dents à venir.

Le sucre rend malade les dents de lait

Comme c'est le cas pour les dents définitives des adultes, le sucre est l'ennemi numéro un des dents de lait. Le conseil principal est donc: **surveiller la consommation de sucre et réduire sa fréquence.**

- Allaiter le plus longtemps possible puis utiliser, si possible, un gobelet.
- Ne jamais consoler en mettant des substances sucrées comme du sirop ou du miel sur la sucette (lolette).
- Ne pas donner d'aliment sucré, de thé sucré ou de biberon de lait pour endormir l'enfant.
- La nuit, si un biberon est nécessaire, ne donner que de l'eau (à l'exception des nourrissons).
- Ne pas avoir à disposition constante du thé instantané ou du jus de fruits dilué. En effet, le sucre et l'acide combinés sont doublement nocifs et peuvent provoquer des trous dans les dents en attaquant l'émail.
- Eviter les collations sucrées, et se limiter à des aliments non sucrés: fruits frais, légumes frais, pain, biscottes, lait, thé ou eau.
- Réserver les aliments sucrés pour le dessert aux repas principaux et en servir une quantité limitée.
- Pour les enfants plus âgés, penser à quelques friandises ménageant les dents.

Les dents de lait exigent une prise de conscience des adultes concernant l'hygiène

Les biberons et cuillères ne doivent pas être „léchés” ou goûtés par la mère, le père ou d'autres personnes qui s'occupent de l'enfant. Cette pratique provoque la transmission de bactéries et, si elle s'accompagne d'un abondant apport en sucre, favorise la formation de caries chez le petit enfant.

Les fluorures protègent aussi les dents de lait contre les caries

- L'apport de base du sel de cuisine fluoré (emballage vert et blanc) n'est valable que lorsque l'enfant prend de la nourriture solide, car les bouillies ne doivent pas être assaisonnées.
- Dès la première dent, brosser 1 x par jour avec une portion de la taille d'un pois de dentifrice pour enfants (taux de fluorure 0.025% F⁻). A partir de 2 ans, brosser 2 x par jour avec un dentifrice pour enfants.
- Jusqu'à l'âge de 6 ans, dentifrice pour enfants avec un taux réduit de fluorure.
- De 6 - 12 ans, passer à un dentifrice junior (entre 0.1% et 0.15% de fluorure).
- A partir de 6 ans et tout au long de la vie, brosser 1 x par semaine avec un gel fluoré (1.25% de fluorure). En plus du brossage, rincer 1 x par jour avec une eau dentaire au fluorure (0.025% de fluorure).

Transmettre par le jeu les notions correctes de soins bucco-dentaires

- Dès la naissance, tenter de nettoyer soigneusement la bouche à l'aide d'une gaze douce. Penser que le plaisir fait tout, forcer ne mène à rien.
- Donner une petite brosse à dents ou un anneau de dentition pour jouer.

- Permettre à l'enfant de manipuler sa brosse à dents, le plus tôt possible.
- Nettoyer les dents après chaque repas principal et après chaque collation sucrée.
- Encourager et surveiller avec gentillesse le nettoyage des dents. Jusqu'à 8 ans, les parents devraient finir de brosser les dents ou aider l'enfant au moins 1 x par jour.
- Servir de modèle et se brosser les dents en même temps que les enfants.
- La technique de brossage correcte: ne nettoyer d'abord que les surfaces de mastication, puis plus tard les autres faces aussi; ne brosser les surfaces intérieures, du côté de la langue, que dès l'âge du jardin d'enfants – selon la maxime: »Dessus, dehors, dedans – toujours commencer au fond!«

Ne pas oublier les problèmes dus à la succion de la sucette et du pouce

Les sucettes (lolettes), les doigts ou le pouce que l'on suce, de même que les lèvres que l'on mordille sont d'abord des habitudes innocentes, qui peuvent se transformer en mauvaises habitudes tenaces. Dans des cas extrêmes, elles peuvent conduire à des déformations de l'arcade dentaire et à une mauvaise position de la langue. Cela peut déboucher sur un déséquilibre entre la musculature buccale et la langue. La dentition du type „dents de lapin“ – les dents frontales ne coïncident pas pour mordre – est un exemple typique. Ces déformations peuvent plus tard affecter également les dents définitives.

Recommandations:

- Une sucette de forme ronde est dans tous les cas préférable à une sucette souple et de forme plate.
- Le plus tôt possible, ne donner la sucette que pour aider l'enfant à s'endormir, ou lorsqu'il est très fatigué ou mal disposé. Ne pas laisser traîner la sucette, la mettre hors de portée de l'enfant.
- Dès 3 ans, au plus tard 4 ans, tenter de déshabituer l'enfant de la sucette. Mais attention: le danger de la succion du pouce reste.
- Enlever l'habitude de la succion des doigts ou du pouce avec beaucoup de psychologie et de patience. Prêter une grande attention au contrôle.
- Si tous les efforts pour le déshabituer restent vains, consulter l'hygiéniste dentaire ou le dentiste.

La première visite au cabinet dentaire: la découverte d'un autre monde

Une visite au cabinet dentaire, sans nécessité manifeste de traitement, sert d'exemple à l'enfant. Cela lui donne la possibilité de se familiariser avec le cabinet et le personnel. A partir de 2 ou 3 ans, lors d'une première visite, l'hygiéniste dentaire ou le dentiste, pourra demander à l'enfant, par jeu, de montrer ses petites dents. Pour cela, le mieux est de l'asseoir sur les genoux de sa mère ou son père. Par la suite, il est conseillé de l'amener une fois par an chez l'hygiéniste dentaire ou le dentiste pour un contrôle.