



Sept étapes à suivre pour l'hygiène buco-dentaire des enfants

1 **Nettoyez les gencives et les dents de votre bébé.** Après avoir nourri votre bébé, essuyez-lui toujours les gencives avec une petite débarbouillette ou un pansement de gaze pour enlever les résidus alimentaires et stimuler les gencives. Une fois les dents en éruption, utiliser une brosse à dent « douce » pour les nettoyer. Mouiller les soies avec de l'eau.

4 **Enseignez à votre enfant comment se brosser les dents.** Les enfants sont habituellement aptes à apprendre comment se brosser les dents à l'âge de deux ou trois ans. Cependant, vous devez encore les aider à brosser les coins difficiles à atteindre, car ils n'ont habituellement pas la dextérité pour le faire seuls avant d'avoir environ sept ans. Intégrez le brossage des dents aux habitudes quotidiennes comme une expérience agréable. Utilisez très peu de pâte dentifrice (gros comme un pois) et assurez-vous que l'enfant n'en avale pas.

2 **Évitez le syndrome du biberon.** La carie dentaire survient lorsque l'on donne au bébé un biberon rempli de lait, de préparation lactée pour nourrisson ou de jus de fruits au coucher ou pendant de longues périodes au cours de la journée. Une exposition prolongée au sucre contenu dans ces liquides peut entraîner une dyschromie et une carie dentaires. Pour éviter cela, nettoyez les dents de votre enfant après chaque repas et donnez-lui seulement un biberon rempli d'eau au coucher.

5 **Protégez les dents de votre enfant grâce aux scellants.** Dès l'apparition des molaires permanentes de votre enfant (vers six ou sept ans pour les premières), considérez la possibilité de les protéger avec des scellants. La résine de scellement est une matière plastique transparente qui empêche la nourriture et les bactéries de s'introduire dans les petites fissures des dents. Les scellants peuvent enrayer la carie des molaires dans près de 100 p. 100 des cas.

3 **Faites en sorte que les visites chez le dentiste soient positives.** Quand un enfant atteint l'âge de deux ou trois ans, commencez à encourager une attitude positive vis-à-vis des visites chez le dentiste en suivant les conseils pratiques ci-après :

- jouez à faire semblant avant la véritable visite pour familiariser l'enfant;
- n'utilisez pas de mots négatifs comme « fraise de dentiste », « injection » ou « douleur »;
- répondez aux questions honnêtement, mais sans être trop précise. Les dentistes savent comment expliquer les procédures aux enfants.

6 **Encouragez de bonnes habitudes alimentaires.** Un régime alimentaire équilibré contribue à une bonne denture. Le régime de votre enfant doit comprendre une variété d'aliments. Le calcium, que l'on retrouve, par exemple dans le lait, le fromage et le yogourt, est particulièrement important pour une dentition saine.

7 **Assurez-vous que votre enfant consomme suffisamment de fluor.** Le fluor renforce l'émail dentaire et l'os compact en plus d'aider à enrayer les petites caries. Votre dentiste ou hygiéniste dentaire peut vous dire si votre enfant en consomme une quantité suffisante. Parmi les sources courantes de fluor, citons l'eau ou la pâte dentifrice fluorées ainsi que les applications de fluorure chez le dentiste.