

**Les dents de lait  
sont importantes!**



**BCDA**

The Voice of BC Dentists

**yourdentalhealth.ca**

[French]

**Parlez à votre dentiste**  
**yourdentalhealth.ca**



# Conseils pour garder les dents de votre enfant en santé

Les dents de lait sont importantes pour le développement sain de votre enfant, il est donc important d'en prendre bien soin.



## Des nouveau-nés aux bébés d'un an

- Nettoyez la bouche de votre bébé avant même que les dents n'apparaissent.
- Utilisez un chiffon doux et humide pour nettoyer les gencives de votre bébé après chaque tétée.



## Après l'éruption de la première dent du bébé

- Utilisez une brosse à dents pour bébé.
- Utilisez du dentifrice au fluorure (de 0 à 3 ans, environ la taille d'un grain de riz).
- Les bactéries qui causent des caries dans votre bouche peuvent facilement se transmettre à la bouche de votre bébé, alors évitez de partager les ustensiles. De même, ne nettoyez pas la sucette de votre bébé dans votre bouche. Une bouche d'adulte en santé transmet moins de bactéries causant des caries aux enfants, alors continuez à prendre soin de vos dents chaque jour.
- Amenez votre enfant chez le dentiste dans les six mois suivant l'éruption de sa première dent ou avant l'âge d'un an.
- Consultez votre dentiste régulièrement.



## Brossage et dentifrice

- Brossez deux fois par jour, surtout avant le coucher, et utilisez **toujours** du dentifrice au fluorure. Le fluorure renforce l'émail des dents et aide à prévenir les caries. Sans fluoruration dans notre approvisionnement municipal en eau, il y a un risque accru de carie dentaire, ce qui rend très important l'utilisation du dentifrice au fluorure pour les enfants de tous âges.
- Les jeunes enfants ne peuvent pas nettoyer leurs propres dents. Brossez-les **pour** eux quand ils sont très jeunes et **avec** eux lorsqu'ils grandissent, ce qui est recommandé jusqu'à l'âge de 8 ans.



## Au coucher

- Si vous allaitez votre enfant ou lui donnez un biberon la nuit, essuyez ou brossez-lui les dents par la suite.
- Si vous choisissez de mettre votre enfant au lit avec un biberon, remplissez-le avec de l'eau seulement. Le lait, le lait maternisé et le jus peuvent causer de graves caries et infections dentaires lorsqu'ils sont laissés dans la bouche d'un bébé endormi. À un an, sevrer les enfants des biberons.



## Aliments et boissons

- Limitez les collations saines à une fois à trois fois par jour. Dissuadez les enfants de tous âges de grignoter des aliments et des boissons sucrés pendant la journée ou la nuit. Siroter constamment et lentement des biberons et/ou des gobelets remplis de lait ou de jus maintient les sucres dans la bouche et peut entraîner des caries. Remplissez-les d'eau à la place.



## Avantages de commencer une hygiène dentaire régulière tôt

- Aider les enfants à établir de bonnes habitudes d'hygiène buccodentaire à l'âge adulte.
- Favoriser un apport nutritionnel sain pour la croissance.
- Permettre d'avoir moins de caries et de sources de douleur ou d'inconfort buccodentaire.
- Des dents de lait saines aident à prévenir la perte d'espace pour les dents adultes.

Si des problèmes dentaires sont décelés plus tôt, ils sont moins douloureux et plus faciles à régler. Vérifiez la bouche de votre enfant et consultez votre dentiste régulièrement.

Parlez à votre dentiste ou visitez [yourdentalhealth.ca](http://yourdentalhealth.ca)