

Pour un beau sourire !

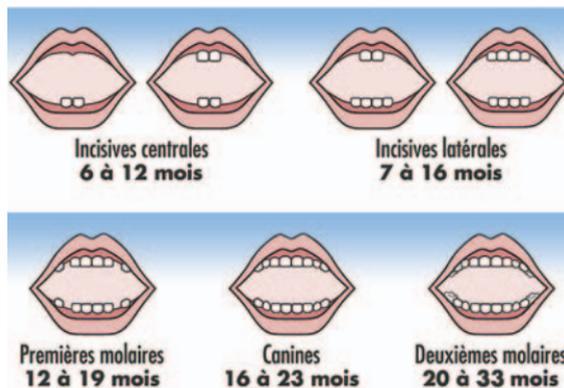


Les soins de la bouche et des dents

Poussée des dents

Les dents du bébé commencent à se former pendant la grossesse. C'est une des raisons pour lesquelles la mère doit bien se nourrir. À la naissance, les 20 dents de bébé (dents primaires) sont encore en formation sous les gencives. Et déjà, l'alimentation de l'enfant influence la formation de ses dents d'adulte (dents permanentes).

Les premières dents poussent en général vers 6 mois, les incisives centrales du bas en premier. Il arrive qu'elles poussent plus tôt et même qu'un enfant naisse avec 1 ou 2 dents. Parfois, certaines tardent à apparaître ou sont carrément absentes.



La poussée des dents peut passer inaperçue ou être accompagnée de malaises. En général, le bébé salive beaucoup et éprouve le besoin de mordre. Une fièvre ou une diarrhée peuvent être causées par un autre problème de santé et non par l'éruption des dents. Si ces malaises sont importants, consultez Info-Santé.

Chez certains enfants, un kyste d'éruption arrive juste avant la percée de la dent. Cette bulle sur la gencive, de couleur bleue, ne demande en général aucun traitement. Au besoin, consultez votre dentiste.

Pour aider votre bébé lorsque ses dents poussent

Si nécessaire, donnez-lui une débarbouillette propre trempée dans l'eau froide ou un anneau de dentition. Réfrigérez l'anneau si désiré, mais ne le congelez pas : votre enfant pourrait s'y blesser la bouche. Assurez-vous qu'il a été fabriqué par une compagnie reconnue d'accessoires pour bébés. Selon Santé Canada, certains jouets de dentition sont dangereux (voir Sécurité des jouets, page 384), comme les colliers de dentition composés de boules de bois ou d'autres pièces, qui posent un risque d'étouffement. Les sirops et les gels de dentition agissent de façon superficielle et peuvent diminuer le réflexe

de déglutition, qui permet à l'enfant d'avaler son lait et ses aliments.

Frottez-lui les gencives avec un doigt propre. Au besoin, donnez-lui de l'acétaminophène (voir Fièvre, page 422).

Les biscuits de dentition ne soulagent pas et peuvent contribuer au développement de la carie dentaire, car ils contiennent du sucre. Et certains fruits et les légumes crus présentent des risques d'étouffement : il est plus sécuritaire de les éviter (voir Risques d'étouffement, page 274).

Prévention de la carie de la petite enfance

La carie de la petite enfance survient avant l'âge de 5 ans. Votre bébé peut en être atteint dès que ses premières dents sont présentes. L'émail devient terne ou change de couleur; il peut passer du blanc au jaune ou au brun. Une fois commencée, la carie s'aggrave rapidement. Elle peut provoquer de la douleur et nuire au sommeil, à l'alimentation, à la croissance, au langage et à l'estime de soi.

Un jeune enfant risque davantage d'avoir des caries:

- s'il prend souvent des jus et des aliments sucrés;
- si ses dents ne sont pas bien brossées chaque jour;
- s'il manque de fluor;
- si les membres de sa famille ont beaucoup de caries.

Pas de partage!

La bouche d'un nouveau-né ne contient pas les bactéries qui causent la carie dentaire. Elles lui sont transmises lorsque le bébé porte à sa bouche des objets (sucette, ustensiles, jouets, etc.) ou des aliments contaminés par la salive d'un adulte ou d'un autre enfant. Plus cela arrive tôt, plus votre enfant risque d'être atteint de carie dentaire. Surveillez ce que votre petit met dans sa bouche.



Prenez soin de vos dents

Prenez soin de vos dents chaque jour et visitez votre dentiste régulièrement. Votre bonne hygiène dentaire influencera celle de votre enfant. Elle diminuera aussi le risque que vous lui transmettiez les bactéries responsables de la carie dentaire.

Brossez ses dents 2 fois par jour

Dès que ses premières dents apparaissent, brossez-les 2 fois par jour. Un brossage avant la nuit est important. Employez une brosse à dents à poils souples pour enfant. Utilisez un soupçon de dentifrice avec fluor (voir Prévention de la carie de la petite enfance, page 354).

Rincez la brosse à dents après chaque usage. Laissez-la sécher à l'air libre, la tête vers le haut. **Assurez-vous qu'elle ne touche pas à d'autres brosses à dents, pour éviter de propager les microbes.** Votre enfant doit avoir sa propre brosse et ne la partager avec personne. Changez-la dès que les poils sont courbés.

Différentes positions peuvent faciliter le brossage des dents de votre bébé :

- assoyez-vous sur un divan, un lit ou sur le sol, en maintenant la tête de votre enfant sur vos cuisses ;
- face à un miroir, mettez-vous debout derrière lui pour bien voir dans sa bouche, appuyer sa tête contre vous ;
- allongez-le dans un endroit confortable et sécuritaire.



Photo : Chantal Galarneau

Pour brosser :

- repousser la lèvre avec votre main libre ;
- tenir sa bouche ouverte pour accéder aux dents arrières ;
- brosser en descendant pour les dents du haut, en montant pour les dents du bas, avec un mouvement de va-et-vient.
- Éviter les mouvements brusques afin de ne pas blesser les gencives.

Votre bébé doit apprendre... sous surveillance

Entre 13 et 18 mois, votre petit devient plus autonome. Il peut demander à se brosser lui-même les dents. Encouragez-le, tout en le supervisant. Avant l'âge de 6 ans, un enfant a du mal à nettoyer ses dents correctement.

Le brossage final doit toujours être fait par un adulte.

Les enfants adorent imiter: profitez-en pour vous brosser les dents en même temps.

Fluor: une excellente protection

Le fluor est une substance naturelle qui protège efficacement contre la carie dentaire. C'est pourquoi il est ajouté au dentifrice et parfois dans l'eau du robinet; il est aussi disponible en gouttes ou en comprimés.

Fluor dans l'eau – La fluoration de l'eau prévient la carie dentaire chez tous les individus quel que soit leur âge. Certaines municipalités du Québec ajoutent du fluor à l'eau de l'aqueduc. Environ 8% de la population du Québec reçoit de l'eau fluorée. Pour savoir si votre eau contient du fluor, informez-vous à l'hôtel de ville ou à votre CSSS (CLSC).

Quantité de dentifrice – Appliquez un soupçon de dentifrice avec fluor en passant quelques poils de la brosse à dents près de l'ouverture du tube.

La quantité ne doit pas dépasser la grosseur d'un grain de riz. Les jeunes enfants ont tendance à avaler le dentifrice et une trop grande quantité de fluor pourrait créer des taches blanches sur les dents (fluorose).



Pour les enfants de 2 ans et moins, un professionnel de la santé pourrait recommander d'ajuster l'utilisation de dentifrice avec fluor, notamment si l'eau de votre municipalité est fluorée.

Gardez toujours le dentifrice et les suppléments de fluor hors de la portée des enfants.

Gouttes ou comprimés de fluor – Consultez votre dentiste, hygiéniste dentaire ou médecin. S'il considère que votre enfant présente un risque élevé de carie dentaire, il pourrait vous recommander d'utiliser des gouttes ou des comprimés de fluor, seuls ou en association avec des vitamines, si votre eau n'est pas fluorée (voir Prévention de la carie de la petite enfance, page 354).

Gare au sucre

Plus ses dents sont en contact avec le sucre, plus l'enfant risque d'avoir des caries. Attention : on ajoute souvent du sucre dans les breuvages, les aliments et les médicaments destinés aux tout-petits. Il y en a aussi à l'état naturel dans les fruits, les jus et dans le lait.

Dans le biberon – Ne laissez pas votre enfant dormir ou se promener avec un biberon (ou un gobelet) contenant du lait, du jus ou tout autre liquide sucré. N'utilisez pas le biberon ou le gobelet comme moyen de réconfort. Si votre bébé a pris une de ces habitudes, diluez le contenu jusqu'à ce qu'il ne reste plus que de l'eau. Il serait souhaitable d'éliminer le biberon lentement vers l'âge de 1 an.

Sur la sucette – Ne trempez jamais la sucette de votre enfant dans du miel, du sirop de maïs ou tout autre produit sucré (voir Miel et botulisme, page 274).

Dans les collations – Évitez de donner à votre enfant des sucreries entre les repas. Les collations non collantes et non sucrées sont meilleures pour la santé des dents. Servez du fromage, des légumes et des fruits frais. Choisissez des jus de fruits sans sucre ajouté (voir Légumes et fruits : vers 6 mois, page 278). Mais attention, tous les jus contiennent un sucre naturel. Si votre enfant en boit souvent, cela pourrait carier ses dents.

Dans les médicaments – Si votre enfant prend des médicaments, des sirops ou des vitamines, nettoyez bien ses dents après ou au moins, rincez sa bouche avec de l'eau.

Sous forme de récompense – Évitez de récompenser votre enfant avec des sucreries, jus, boissons aux fruits ou boissons gazeuses.

Regardez souvent dans sa bouche

Vérifiez l'apparence des dents de votre enfant. Méfiez-vous des taches d'un blanc terne, jaunâtre ou brunâtre qui apparaissent près de la gencive : cela peut indiquer un début de carie dentaire (voir Prévention de la carie de la petite enfance, page 354). Consultez votre dentiste ou l'hygiéniste dentaire de votre CSSS (CLSC).

Visitez le dentiste

Votre enfant peut visiter son dentiste pour la première fois vers l'âge de 1 an. La Régie de l'assurance maladie du Québec paie l'examen et certains traitements aux enfants de moins de 10 ans. **Les dents de bébé cariées doivent être traitées.** L'hygiéniste dentaire de votre CSSS (CLSC) peut aussi vous renseigner.



Photo : Santé Canada

Besoin de succion

Tous les nouveau-nés ont le réflexe de sucer. La succion au sein est naturelle et idéale pour le bébé. Elle est plus satisfaisante que toute autre.

Les nouveau-nés n'ont pas tous besoin d'une sucette. Plusieurs seront satisfaits par la tétée au sein (voir Aspects pratiques, page 192).

Si votre enfant suce son pouce ou ses doigts, encouragez-le à changer d'habitude le plus tôt possible : essayez une sucette. Vous pourrez mieux contrôler son utilisation. Votre bébé peut parfois avoir besoin de sa sucette pour se réconforter. Mais il ne doit pas toujours l'avoir dans la bouche. Pour ne pas créer d'habitude, enlevez-la-lui doucement quand elle n'est plus nécessaire.

La sucette peut aussi agir comme un bâillon. Ne l'employez pas trop vite pour calmer votre petit.

Par ses pleurs, il cherche à communiquer quelque chose. Quel est son vrai besoin ? Soyez à l'écoute.

N'attachez jamais la sucette autour du cou ou du poignet de l'enfant, ni à son lit. Il risquerait de se blesser ou de s'étrangler avec la corde. Pour fixer la sucette aux vêtements, utilisez les attaches conçues spécialement à cette fin. Pas d'épingle de sûreté, car votre enfant risquerait de se blesser.

Sucer son pouce, ses doigts ou la sucette peut parfois déranger la position des dents. Dès l'âge de 2 ou 3 ans, aidez votre enfant à perdre cette habitude, petit à petit. Il est important qu'elle cesse avant l'apparition des premières dents d'adulte. Le dentiste ou l'hygiéniste dentaire pourra vous donner des conseils. De plus, cela rend parfois difficile la prononciation. L'enfant qui parle avec sa sucette dans la bouche est incompréhensible et n'apprend pas à s'exprimer correctement.

Choix de la sucette

Si votre bébé a besoin d'une sucette, choisissez-en une adaptée à son âge. Il existe plusieurs modèles, en silicone ou en latex.

Si votre enfant utilise sa sucette pour mordiller, donnez-lui plutôt un anneau de dentition (voir Poussée des dents, page 352). En mordillant la rondelle de la sucette, il peut la briser et s'étouffer. Celle-ci doit rester à l'extérieur de la bouche.

Entretien de la sucette

Avant d'utiliser une sucette neuve, désinfectez-la selon les recommandations du fabricant. À chaque fois que votre bébé la réclame, lavez-la à l'eau chaude savonneuse et rincez-la. Ne la mettez pas dans votre bouche (voir Prévention de la carie de la petite enfance, page 354). Tirez sur la rondelle pour vérifier si elle est bien attachée à la tétine. Cette mesure de sécurité est importante, surtout quand votre enfant a des dents.

Vérifiez régulièrement l'état de la tétine. Elle doit être bien souple. Si elle a changé de couleur ou de forme, si elle est collante ou qu'elle montre des fissures, jetez-la immédiatement. **Santé Canada recommande de remplacer la sucette après 2 mois d'utilisation, quelle que soit sa condition.**

Ne trempez pas la sucette dans du miel (voir Miel et botulisme, page 274) ou autres produits sucrés; ils favorisent la carie dentaire (voir Prévention de la carie de la petite enfance, page 354).

*Parce que je mords
dans la vie !*