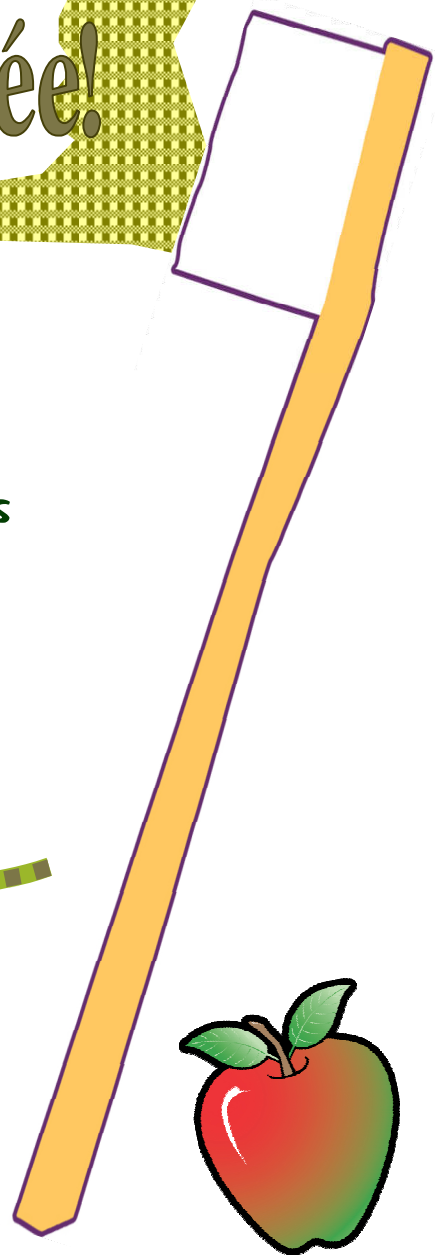


# Collations santé . . . bouche enchantée!

Guide d'information pour les responsables  
des centres de la petite enfance et des  
services de garde en milieu familial



Septembre 2010

Québec 

# COLLATIONS SANTÉ... BOUCHE ENCHANTÉE!



Révisé septembre 2010

**Édition produite par :**

Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue  
1, 9<sup>e</sup> rue  
Rouyn-Noranda (Québec) J9X 2A9  
[www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca](http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca)

Téléphone : 819 764-3264  
Télécopieur : 819 797-1947

**Rédaction**

Suzanne Turgeon, hygiéniste dentaire  
Chantal Blagdon, dentiste-conseil  
Aline Roy, dentiste-conseil

**Mise en page**

Josée Carrier, Secrétaire  
Mélanie Gauthier, agente administrative

ISBN : 2-89391-218-4 (version imprimé)  
ISBN : 978-2-89391-488-6 (version pdf)

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Québec, 2004  
Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Canada, 2004

Prix : 10 \$

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

© Gouvernement du Québec

---

*Dans ce document, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte et désigne tant les femmes que les hommes.*



## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	V
AVANT-PROPOS .....	VII
PARTIE I - LE CHOIX D'UNE COLLATION.....	1
1.1 La collation .....	3
1.2 Collations nutritives ne favorisant pas la carie dentaire.....	5
1.3 Classification des collations .....	6
1.4 Le sucre qui se « cache » dans les aliments.....	7
1.5 Fêtes et récompenses .....	10
PARTIE II - LES DENTS .....	11
2.1 Éruption des dents primaires.....	13
2.2 Rôle des dents .....	14
2.3 Le brossage des dents.....	15
2.3.1 <i>Méthode de brossage</i> .....	16
2.4 La soie dentaire.....	18
2.5 Le processus de la carie dentaire .....	19
2.6 La carie de la petite enfance .....	21
2.7 Avis sur le brossage des dents en service de garde .....	23
2.8 Traumatismes dentaires .....	26
PARTIE III - LE FLUORURE.....	29
3.1 Quantité de dentifrice.....	32
3.2 Effets du fluorure.....	33
PARTIE IV - LA VISITE CHEZ LE DENTISTE.....	35
4.1 Première visite dès l'âge de 1 an .....	37
ANNEXE I - JEUX.....	41
ANNEXE II - CHANSON.....	51
ANNEXE III - INFORMATION AUX PARENTS.....	53
BIBLIOGRAPHIE .....	59







## REMERCIEMENTS

Le projet « Collations et santé dentaire » a été créé à la suite d'une consultation régionale avec les centres de santé et de services sociaux (CSSS) de l'Abitibi-Témiscamingue. Nous désirons souligner la collaboration des diverses intervenantes soient, des hygiénistes dentaires, des nutritionnistes et des infirmières de la petite enfance. Nous les remercions pour leurs précieux conseils qui ont grandement contribué à l'élaboration du projet et des outils de promotion.

Des remerciements également à M<sup>me</sup> Léopoldine Gagnon, hygiéniste dentaire, au CSSS Les Eskers de l'Abitibi pour sa contribution à l'originalité du titre du document.

Des consultations plus spécifiques sur la nutrition ont eu lieu auprès de :

M<sup>me</sup> Lise Therrien, nutritionniste, CSSS de la Vallée-de-l'Or.

Il y a eu également la contribution de quelques personnes pour la validation des outils de promotion au cours du projet :

M<sup>me</sup> Lise Therrien, nutritionniste, CSSS de la Vallée-de-l'Or;

M<sup>me</sup> Monia Champagne, hygiéniste dentaire, CSSS de la Vallée-de-l'Or;

M<sup>me</sup> Manon Picard, hygiéniste dentaire, CSSS de la Vallée-de-l'Or;

M<sup>me</sup> Isabelle Lamarche, nutritionniste, CSSS de Rouyn-Noranda;

M<sup>me</sup> Judith Frisko, hygiéniste dentaire, CSSS de Rouyn-Noranda;

M<sup>me</sup> Manon Arseneault, hygiéniste dentaire, CSSS de Rouyn-Noranda.

Enfin, soulignons la collaboration de l'ensemble des hygiénistes dentaires des CSSS pour la lecture du document et les commentaires recueillis.







## AVANT-PROPOS

### Un « maux » sur les allergies alimentaires

Durant les premières années de vie, la possibilité de développer une allergie est souvent plus élevée car le système immunitaire du jeune enfant n'est pas tout à fait au point.

Notre système de défense (le système immunitaire) protège normalement le corps humain contre divers agresseurs :

- virus
  - bactéries
  - parasites
- } et produit des **ANTICORPS**

Parfois, le système devient hypersensible; certaines substances inoffensives sont alors considérées comme menaçantes ou dangereuses. On peut citer par exemple les aliments qui deviennent ainsi des **ALLERGÈNES**.

Lors d'une première exposition, l'organisme ne semble pas réagir mais :

- c'est l'étape de la **sensibilisation**; il se développe sournoisement les anticorps spécifiques... le système de défense se forme.

Lors d'un prochain contact avec l'allergène, si infime soit-il :

- la **réaction allergique** a lieu; l'anticorps reconnaît l'allergène (l'aliment en question) et il se produit une libération de puissantes substances entraînant une réaction inflammatoire.



- Ces réactions « immunitaires » sont parfois si fortes et graves que, si on ne traite pas rapidement, elles peuvent entraîner la mort. C'est ce que l'on appelle un **choc anaphylactique**.

### Mesures de prévention :

- identifier, à l'aide d'un bracelet ou autre, tous les enfants connus porteurs d'une allergie;
- éviter l'aliment allergène car un simple contact ou l'inhalation peut déclencher la réaction allergique;
- porter une attention particulière lors des repas communautaires;
- renseigner la ou les personnes préparant les repas et les collations sur les phénomènes entourant les allergies alimentaires;
- prodiguer aux gens concernés des renseignements diététiques sur la préparation des aliments et sur la façon de décortiquer la liste des ingrédients.

### Liste des principaux aliments impliqués dans les allergies alimentaires

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| • arachides         | • œufs       |
| • noix              | • blé        |
| • graines de sésame | • poissons   |
| • soya              | • crustacés  |
| • lait              | • mollusques |
| • certains fruits   |              |

Contrairement à l'allergie, l'**intolérance alimentaire** n'a rien à voir avec le système immunitaire. Elle implique plutôt le système digestif qui fonctionne moins bien en présence de certains aliments. Les symptômes surviennent des heures après l'ingestion de l'aliment (crampes, diarrhée et ballonnements...).





### Liste des symptômes lors d'une réaction allergique\*

- . Urticaire : plaques surélevées avec démangeaisons
- . Oedème (enflure) : de la peau et/ou des muqueuses
- . Démangeaisons à la bouche, aux lèvres, à la langue, au palais
- . Difficulté à avaler
- . Difficulté à respirer
- . Nausées, crampes, vomissements, diarrhée
- . Obstruction nasale et écoulement
  
- . **Étourdissements, perte de conscience**
- . **Baisse de la tension artérielle**
- . **Décès**

} Réactions  
plus graves :  
Anaphylaxie

\* Source : MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE. *Allergies alimentaires, Alimentation*, 1999.

**Le diagnostic « d'allergie alimentaire » se doit d'être confirmé par un médecin.**

### Recommandations :

Il est primordial d'avoir un protocole écrit révisé régulièrement avec un professionnel de la santé.

Tout le personnel doit connaître les procédures à suivre en cas de réaction allergique grave.

L'enfant présentant des allergies alimentaires devrait porter un bracelet médical identifiant l'allergène.

### Que faire en cas d'anaphylaxie :

- utiliser un dispositif d'injection d'épinéphrine (ex. : Épipen<sup>1</sup>);
- conduire l'enfant en milieu hospitalier.

1. Il est important de vérifier régulièrement la date d'expiration, d'afficher clairement la méthode d'utilisation et de remettre le dispositif dans un endroit connu et facile d'accès pour le personnel responsable.





## Le risque d'étouffement chez les jeunes enfants

Le diamètre des voies aériennes étant plus petit chez les jeunes enfants, le risque d'obstruction des voies respiratoires est plus élevé et bien présent. Il est préférable d'adopter certaines règles qui nous aideront à prévenir de telles situations chez les enfants de moins de 5 ans.

- ▶ Lors des collations, nous devrions :
  - accorder un temps d'arrêt, une période de détente;
  - assurer une surveillance;
  - s'assurer que les enfants soient bien assis (jamais couchés ni en train de rire... cela peut entraîner un risque d'aspiration et ainsi bloquer les voies respiratoires);
  - inciter les enfants à bien mastiquer les aliments.
  
- ▶ Aliments à éviter :
  - friandises dures
  - gomme à mâcher
  - arachides, noix, graines de tournesol
  - maïs soufflé
  - certains légumes crus
  - raisins frais entiers ou secs
  - croustilles
  - saucisses en rondelles
  
- ▶ Préparation de certains aliments afin de les rendre « sécuritaires » :
  - légumes râpés ou cuits;
  - raisins frais entiers coupés sur le sens de la longueur;
  - saucisses coupées sur le sens de la longueur.









## **PARTIE I**

### **Le choix d'une collation**

#### **1.1 LA COLLATION**

Les collations chez les jeunes enfants représentent jusqu'à 20-25 % des calories et des besoins nutritifs totaux pour une journée. Il faut donc faire un choix judicieux car une collation sera dite nutritive si elle fournit des éléments nutritifs en plus des calories.

Une bonne collation au bon moment vient compléter (et non remplacer) le repas précédent, rassasier l'enfant qui a faim et le soutenir jusqu'au prochain repas. En planifiant les collations à des heures régulières, on s'assure que l'enfant aura faim lorsque le repas arrivera.

Un bon choix de collation<sup>2</sup> :

- apaise la sensation de faim sans gâter l'appétit du prochain repas;
- complète un déjeuner ou un dîner trop léger;
- redonne de l'énergie et de la vitalité;
- aide à demeurer attentif et favorise une meilleure concentration;
- complète les éléments nutritifs nécessaires à la croissance, au maintien et à la réparation des tissus;
- prévient des problèmes d'embonpoint et de carie dentaire.

---

2. CLSC SUZOR CÔTÉ AVEC LE CLSC-CHSLD DE L'ÉRABLE. *Guide d'informations sur les collations*, 1999, 36 p.



Choisir des collations parmi les quatre groupes d'aliments du « Guide alimentaire canadien » :

- les produits laitiers;
- les légumes et les fruits;
- les viandes et substituts;
- les produits céréaliers.



## 1.2 COLLATIONS NUTRITIVES NE FAVORISANT PAS LA CARIE DENTAIRE

Comme les enfants d'âge préscolaire consomment une bonne part de leur nourriture quotidienne sous forme de collations, il est donc important de prendre des mesures pour faire en sorte que cette habitude n'augmente pas les risques de carie dentaire. On peut favoriser la santé dentaire chez les enfants d'âge préscolaire en prenant les mesures suivantes<sup>3</sup> :

- ▶ offrir des collations santé parmi les quatre groupes alimentaires. Certaines collations, bien qu'elles soient nutritives, peuvent causer la carie car en plus de contenir des sucres naturels, elles collent et demeurent longtemps sur les dents (ex. : raisins secs, dattes, barre de céréales, etc.);
- ▶ réserver les aliments collants (comme les fruits secs, les pâtes aux fruits et les produits de boulangerie sucrés et collants) pour le dessert lors des repas ou lorsque les enfants peuvent se brosser les dents après avoir mangé;
- ▶ éviter de grignoter des aliments sucrés tout au cours de la journée ou de siroter un jus car ils fournissent un apport continu de sucre aux bactéries de la bouche qui produisent de l'acide. L'acide s'attaque alors aux dents et occasionne des caries. Voir le processus de la carie au point 2.5, p. 19.
- ▶ terminer la collation par un morceau de fromage lorsque le brossage des dents n'est pas possible. Le fromage neutralise l'acidité causée par les sucres.

---

3. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement. Renseignements sur les enfants d'âge préscolaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*, [En ligne], 2003. [[http://www.hc-sc-gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_preschoolers\\_f.html](http://www.hc-sc-gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_preschoolers_f.html)] (9 octobre 2003).



### 1.3 CLASSIFICATION DES COLLATIONS

L'affiche jointe à la fin du document représente les quatre groupes alimentaires. Les collations santé ont été divisées en deux catégories :



Les collations santé sans brossage immédiat des dents.



Les collations santé avec brossage des dents.

Bien que le brossage des dents soit l'idéal après avoir mangé, certaines collations santé favorisent peu la carie dentaire, ce qui ne nécessite pas un brossage immédiat des dents.

Par contre, d'autres collations santé contiennent plus de sucres et/ou d'amidon. Ils nécessitent donc un brossage des dents.



## 1.4 LE SUCRE QUI SE « CACHE » DANS LES ALIMENTS

Pour nos jeunes enfants, il est important de manger des collations nutritives, variées et agréables à déguster. Une collation sera dite nutritive si elle fournit des éléments nutritifs en plus des calories. Pour effectuer ce choix parmi la multitude de produits pouvant servir de collations et s'adressant aux enfants, il faut bien *lire les étiquettes*. La plupart des aliments préemballés affichent désormais un **tableau de la valeur nutritive**. C'est en consultant ce tableau, la liste des ingrédients et les allégations nutritionnelles que l'on peut faire des choix éclairés.

Il est important de spécifier que 45 % à 65 % de l'apport énergétique total nécessaire pour une journée doit provenir des **glucides**. Cet apport, indispensable pour la santé globale, se retrouve sous diverses appellations dans notre alimentation.

Les glucides possèdent différentes dénominations. En voici quelques-unes :

- Fructose (naturellement dans les fruits, le miel)
- Glucose (fruits, miel, sirop de maïs)
- Galactose (lait)
- Sucrose (sucre blanc, sirop d'érable, cassonade)
- Lactose (lait)
- Maltose
- Amidon (glucide complexe) : retrouvé dans les céréales raffinées ou à grains entiers, pâtes alimentaires, pommes de terre, riz blanc et brun, légumineuses
- Dextrose
- Mélasse
- Miel
- Caramel
- Cassonade
- Sirop de maïs, d'érable, de malt



Plusieurs produits ont beaucoup de sucre ajouté et répondent peu aux besoins quotidiens en nutriments, en vitamines et en minéraux. Il est essentiel de pouvoir reconnaître ces aliments. C'est alors que le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients deviennent des outils importants. Lorsque les ingrédients se retrouvent en tête de liste, c'est qu'ils sont présents en grande quantité dans la portion mentionnée.

*Quelques conseils bien utiles :*

- ▶ éviter d'ajouter du sucre sur les céréales, les fruits, le gruau... l'enfant apprendra à développer un goût pour les aliments à leur plus simple expression;
- ▶ offrir des versions moins sucrées; un muffin ou pain-gâteau « maison » plutôt qu'une pâtisserie commerciale; un dessert au lait maison; une salade de fruits dans son jus plutôt que dans un sirop léger; une compote de fruits sans sucre ajouté;
- ▶ modifier certaines recettes en diminuant la quantité de sucre requise; elles seront par le fait même plus « santé »;
- ▶ limiter la consommation du jus à 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) quotidiennement. On devrait par la suite offrir une variété de fruits frais à nos enfants;
- ▶ se méfier des punchs, boissons, cocktails à saveur de fruits et des boissons énergisantes car ils sont de « faux jus » auxquels on ajoute beaucoup de sucre. Ces



brevages ne fournissent pas les vitamines retrouvées dans les véritables jus « purs à 100 % » ou « faits de concentré »;

- ▶ n'encourager pas vos enfants à grignoter et/ou à boire constamment en faisant d'autres activités. Réserver un temps pour chaque chose...
  
- ▶ offrir de l'eau aux enfants pour éteindre leur soif entre les repas et les collations;
  
- ▶ être critique et ne pas se laisser toujours convaincre par le choix des enfants!

Il existe une méthode simple pour nous permettre de découvrir, de façon approximative, la quantité de glucides qui se cache dans l'aliment sélectionné. Il suffit de prendre la quantité de glucides indiquée dans le tableau de la valeur nutritive et de faire un simple calcul. Pour chaque 5 grammes de glucides contenus dans l'aliment, on peut dire que l'on retrouve 1 cuillère à thé de sucre (comprenant tous les sucres, l'amidon et les fibres). Donnons comme exemple des biscuits dans lesquels on retrouve 25 grammes de glucides, on peut deviner qu'il s'y cache environ 5 cuillères à thé de sucre (sous les différentes formes).



## 1.5 FÊTES ET RÉCOMPENSES

Il y a de nombreuses situations pour les fêtes et récompenses tout au cours de l'année :

- Anniversaire
- Halloween
- Noël
- Pâques
- Ste-Catherine
- St-Valentin
- Etc.

Il ne faut pas oublier que lors de situations comportant une dégustation d'aliments contenant des sucres (gâteau, biscuits maison, etc.), il est recommandé de faire suivre la collation d'un brossage des dents.

C'est une occasion pour transmettre un message constant vis-à-vis l'éducation à de saines collations. On peut également remplacer les récompenses sucrées par :

- dégustation de légumes, fruits, fromage
- carte de souhait
- petit cadeau personnalisé
- autocollant
- diplôme
- etc.







## PARTIE II

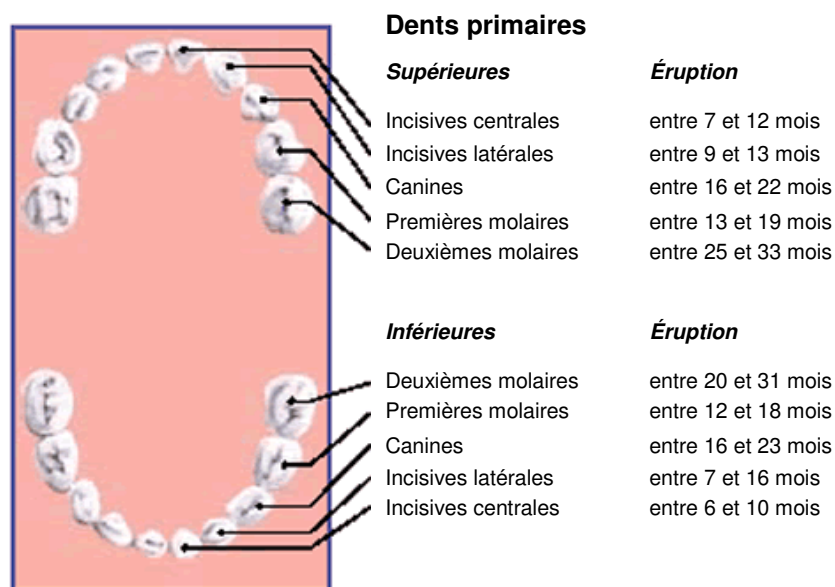
### Les dents

#### 2.1 ÉRUPTION DES DENTS PRIMAIRES

Les dents primaires aussi appelées dents de bébé ou dents de lait, commencent à se développer durant la grossesse. L'alimentation de la femme enceinte exerce une grande influence sur la structure des os et des dents de bébé pendant son développement.

Les premières dents apparaissent habituellement vers l'âge de 6 à 8 mois. À l'âge de 2½-3 ans, les 20 dents primaires devraient être toutes présentes. L'éruption peut varier d'un enfant à l'autre sans que cela ne constitue nécessairement un problème.

La santé des dents primaires est très importante car elle contribue au maintien d'une bonne santé en général et aura une grande influence sur les futures dents permanentes.

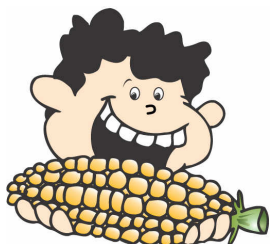




## 2.2 RÔLE DES DENTS

Les dents de lait sont très importantes car elles :

- permettent à l'enfant de bien mastiquer ses aliments et de bien s'alimenter;
- servent à l'apprentissage du langage;
- guident l'espace aux futures dents permanentes ce qui aide à prévenir la malposition des dents;
- favorisent une bonne santé en général;
- procurent un beau sourire et une belle apparence ce qui contribue au développement d'une bonne estime de soi chez l'enfant.



Manger



Parler



Sourire



## 2.3 LE BROSSAGE DES DENTS

Le brossage des dents et l'utilisation de la soie dentaire sont très importants pour éliminer la plaque dentaire qui est responsable de la carie dentaire. La plaque dentaire est une mince pellicule composée de débris d'aliments et de bactéries qui se logent sur les dents et les gencives. Elle se reforme continuellement et en présence de sucre, elle occasionne des caries. Voir processus de la carie au point 2.5, p. 19.

L'hygiène buccale doit débuter dès la naissance :

Avant l'éruption des dents : Nettoyer les gencives et la bouche de l'enfant avec une petite débarbouillette humide au moins deux fois par jour.

Après l'éruption des dents : Utiliser une petite brosse à dents à poils souples. Brosser les dents de l'enfant après chaque repas, et au coucher. Le brossage avant la nuit est très important car l'enfant a moins de salive et les débris d'aliments collent davantage sur les dents.

Lorsque l'enfant grandit, il peut demander à se brosser lui-même les dents (vers 18-24 mois). Lui montrer tout en l'aidant et en l'encourageant. L'adulte doit toutefois compléter le brossage des dents chez l'enfant particulièrement au coucher, jusqu'à ce qu'il ait atteint suffisamment d'habiletés, soit jusque vers l'âge de 7 ans.





En service de garde, le brossage peut s'effectuer après les repas et la collation. L'éducateur peut alors le superviser auprès des enfants. Voir « *Avis sur le brossage des dents en service de garde* » au point 2.7, p. 23.

Un petit truc :

Pour diminuer les risques de carie, il est recommandé de :



- terminer un repas ou une collation par un morceau de fromage à pâte ferme qui a pour effet de diminuer l'acidité causée par des aliments contenant du sucre;
- se rincer la bouche avec de l'eau.

Toutefois, il est sage de toujours se brosser les dents après avoir mangé.

### ***2.3.1 Méthode de brossage :***

Tenir la brosse à un angle de 45 degrés sur le bord de la gencive et le haut de la dent. Brosser les dents dans le sens qu'elles poussent en faisant des mouvements roulés :

Vers le bas pour les dents du haut.



En remontant pour les dents du bas.



Faire des mouvements de va-et-vient sur le dessus des molaires.

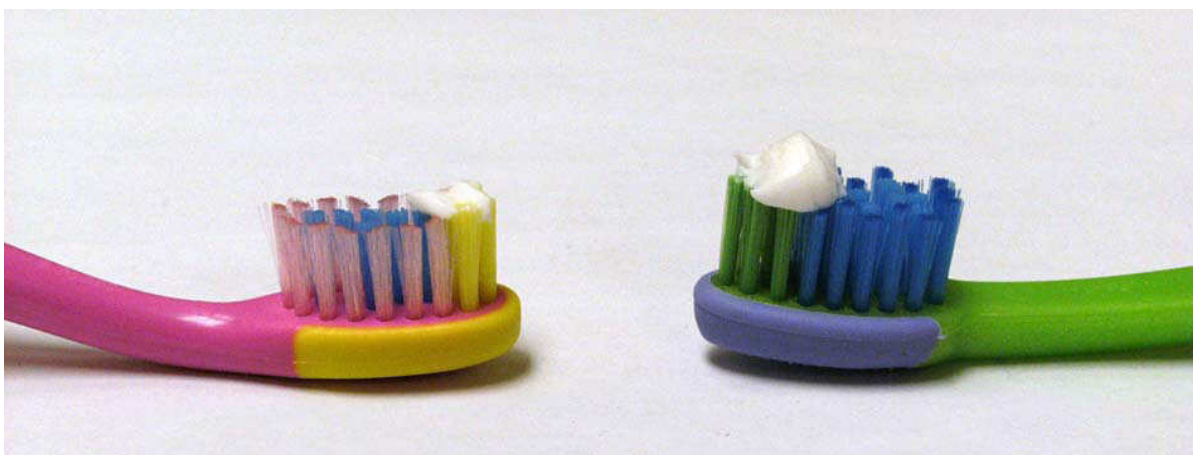
***N. B. L'important c'est que l'enfant se brosser les dents à tous les jours plutôt que d'insister sur la méthode. Avec le temps, l'enfant améliorera ses habiletés.***



- ▶ Employer une petite brosse à dents à poils souples, aux extrémités arrondies, adaptée à l'âge et à la bouche de l'enfant.
- ▶ Mouiller les soies de la brosse à dents dans l'eau chaude avant la première utilisation pour les ramollir.
- ▶ Quantité de dentifrice fluoré à utiliser :

**Dès l'éruption des  
dents (vers 6 mois) à 2 ans :**  
un grain de riz

**Plus de 2 ans :**  
un petit pois



Source de la photo : Association dentaire canadienne (ADC)

- ▶ Un bon brossage de dents a une durée d'environ 2 minutes.
- ▶ Une brosse à dents dont les soies sont recourbées, n'est plus aussi efficace. Il faut la changer à tous les 3 mois.



## 2.4 LA SOIE DENTAIRE

La soie dentaire sert à déloger la plaque dentaire sous la gencive et entre les dents. On l'utilise une fois par jour, de préférence avant le dernier brossage du soir. Chez les jeunes enfants, le parent peut débiter le fil de soie dentaire dès que des dents se touchent. Il est recommandé que ce soit le parent qui effectue la soie dentaire chez l'enfant jusque vers l'âge de 8-9 ans.

Méthode :

Prendre une longueur de soie dentaire d'environ 45 centimètres (18 pouces) et l'enrouler sur les deux majeurs. Tenir la soie entre le pouce et l'index en laissant un espace d'environ 5 centimètres (2 pouces) entre les doigts. Glisser la soie entre les dents en descendant doucement sous la gencive. Appuyer la soie contre la dent en formant un demi cercle et effectuer de petits mouvements de haut en bas environ 2 à 3 fois. Avant de glisser la soie entre deux autres dents, dérouler celle-ci sur quelques centimètres de façon à obtenir un bout de soie propre.



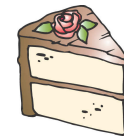


## 2.5 LE PROCESSUS DE LA CARIE DENTAIRE

La carie dentaire est une maladie infectieuse et transmissible. La bouche du bébé ne contient pas les bactéries pouvant causer la carie à la naissance. Ces bactéries lui sont transmises lors de différents contacts, par exemple : lorsque le bébé porte à sa bouche des objets (sucette, ustensiles, jouets, etc.) ou des aliments contaminés par la salive d'un parent, d'une gardienne ou d'un autre enfant ou encore par un baiser sur la bouche.

Le processus de la carie dentaire est relié à plusieurs facteurs :

- la plaque dentaire (bactéries);
- la dent (notre susceptibilité personnelle);
- l'alimentation (sucre) et le temps de contact sur les dents;
- la salive (pouvoir tampon pour régulariser l'acide).



Les bactéries retrouvées dans la plaque dentaire (streptocoques mutans) transforment les sucres provenant de notre alimentation en acide. Le contact répété de cet acide attaque l'émail et provoque une déminéralisation de la dent, causant la carie.

**Plaque**  
(bactéries) + sucre = acide



**Dent** + acide = carie





Après l'ingestion de sucre, le pH de la salive demeure acide pendant une vingtaine de minutes. Si la consommation de sucre est fréquente durant la journée, elle maintient les dents dans un milieu acide favorisant ainsi la carie dentaire. D'où l'importance de brosser les dents après avoir consommé des aliments sucrés.

- ▶ La fréquence de consommation d'aliments sucrés, la consistance de ces aliments (collants) ainsi que la durée de contact sur les dents sont donc des facteurs qui jouent un rôle dans le développement de la carie dentaire.
- ▶ Il faut donc éviter que l'enfant sirote un jus ou grignote des aliments sucrés tout au cours de la journée.
- ▶ Réserver les aliments sucrés pour le dessert et se brosser les dents après le repas.
- ▶ Chez les jeunes enfants, les dents qui viennent de faire leur éruption en bouche sont plus vulnérables à la carie car la maturation de l'émail n'est pas complétée.
- ▶ Il ne faut pas croire l'expression qui affirme qu'une pomme nettoie les dents. L'utilisation de la brosse à dents et de la soie dentaire sont requises pour déloger la plaque dentaire.



## 2.6 LA CARIE DE LA PETITE ENFANCE

La carie de la petite enfance est une forme de carie précoce et sévère qui se répand rapidement sur les dents primaires risquant d'entraîner la perte de celles-ci.

Elle se produit le plus souvent entre l'âge de 1 à 3 ans et affecte environ 10 % des enfants de ce groupe d'âge. Elle débute par des lignes ou taches blanchâtres près de la gencive des incisives supérieures.

Les principales causes de la carie de la petite enfance sont la présence de plaque dentaire sur les dents et l'exposition fréquente et prolongée de liquides ou aliments contenant des sucres.

Les mauvaises pratiques reliées à l'usage fréquent du biberon (plusieurs fois dans la journée ou durant la nuit) contenant des liquides sucrés naturellement ou auxquels on a ajouté du sucre (jus de fruits, eau sucrée, boisson aux fruits, etc.) et à l'utilisation d'une sucette enrobée d'une substance sucrée, sont des facteurs pouvant causer la carie de la petite enfance.



Le lait contient un sucre naturel, le lactose. Le lait n'est pas considéré comme un aliment cariogène toutefois, dans certaines conditions, s'il demeure souvent et longtemps dans la bouche de l'enfant et ce, sans brossage des dents (présence de plaque dentaire), il peut favoriser la carie dentaire. Entre les repas, donner de l'eau dans la bouteille.

Il est très important de nettoyer la bouche de l'enfant et de lui brosser les dents chaque jour.



Afin de prévenir la carie de la petite enfance, de bonnes habitudes doivent être prises dès la naissance :

- débiter les soins d'hygiène buccale dès la naissance de l'enfant et particulièrement lors de l'éruption des dents;
- éviter de mettre l'enfant au lit avec une bouteille;
- encourager l'enfant à boire au gobelet vers l'âge de 6 mois. L'enfant devrait être sevré de sa bouteille vers 12-14 mois;
- éviter de donner du jus dans la bouteille. Le jus doit être offert au gobelet vers l'âge de 6 mois et le limiter à une fois par jour (60 à 125 ml soit  $\frac{1}{4}$  à  $\frac{1}{2}$  tasse).
- ne pas tremper la sucette dans le sucre, le miel ou le sirop de maïs.
- nettoyer les dents ou faire rincer la bouche avec de l'eau après avoir donné à l'enfant un médicament, sirop ou vitamine contenant du sucre.
- offrir aux enfants des collations ne favorisant pas la carie. Voir la classification des collations en annexe à la fin du document.
- consulter le dentiste avec votre enfant dès l'âge de 1 an pour sa première visite.
- donner des suppléments de fluorure (gouttes ou comprimés) si l'enfant est considéré à risque élevé de carie.



## 2.7 AVIS SUR LE BROSSAGE DES DENTS EN SERVICE DE GARDE<sup>4</sup>

Par souci de prévention des infections, plusieurs mesures d'hygiène sont appliquées dans les services de garde (ex. : lavage des mains, désinfection des jouets, précaution avec le sang). De même, des mesures d'hygiène doivent être respectées lors du brossage des dents.

Les infections qui peuvent être transmises par une brosse à dents sont principalement causées par les microbes présents dans les sécrétions du nez et de la bouche, responsables d'infections respiratoires et de gastroentérites. Ces microbes peuvent survivre quelques heures sur les objets. Les mesures d'hygiène lors du brossage des dents, tout comme les autres mesures d'hygiène diminuent le risque de contracter ces infections.

Plus rarement, une infection causée par le virus de l'hépatite B peut être transmise s'il y a utilisation d'une brosse à dents contaminée par ce virus. Cette situation peut survenir s'il y a échange de brosses à dents entre enfants ou s'il y a contamination par contact direct avec une brosse à dents contaminée. Ce virus peut survivre jusqu'à une semaine sur un objet. **Cependant, l'application des mesures d'hygiène recommandées pour le brossage des dents permet de contrôler cette éventualité.**

Il s'agit d'éviter le partage des brosses à dents entre enfants et d'entreposer celles-ci de façon à ce qu'elles ne se touchent pas et ne dégouttent pas les unes sur les autres.

---

4. Gouvernement du Québec. Ministère de la Santé et des Services sociaux. *Avis de santé publique sur le brossage des dents en service de garde*, 1996, 4 p.



Voici quelques conseils :

#### BROSSE À DENTS :

- Rincer sous l'eau chaque brosse à dents après son usage sans toucher les soies;
- Renouveler les brosses lorsque les soies sont recourbées.
- Ne jamais désinfecter les brosses à dents. Si un enfant utilise la brosse à dents d'un autre enfant ou si deux brosses à dents viennent en contact, les jeter et donner aux enfants de nouvelles brosses à dents.

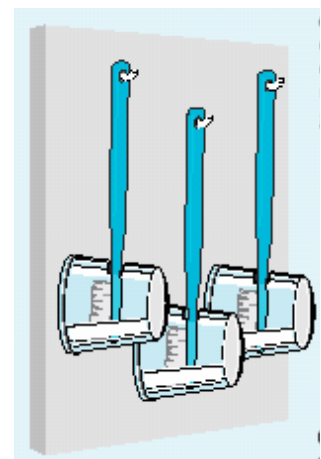
#### PORTE-BROSSE À DENTS :

- Utiliser un porte-brosse à dents conçu de façon à ce que les brosses à dents ne se touchent pas et ne dégouttent pas les unes sur les autres (ex. : porte-brosse à dents rectangulaire en acrylique avec des crochets en laiton espacés de 7 cm);

*N. B. Laver le **porte-brosse** à dents une fois par semaine dans une solution désinfectante (une partie d'eau de javel pour neuf parties d'eau) pendant 2 à 3 minutes puis le rincer à fond ou le nettoyer au lave-vaisselle selon les recommandations du fabricant.*

- Laisser sécher les soies des brosses à dents à l'air libre, mais à l'abri de la poussière (ex. : utiliser un verre à médicament en plastique et perforer le côté afin d'y insérer la brosse à dents).

*N. B. Les verres à médicament sont jetables et doivent être changés une fois par semaine.*





## IDENTIFICATION :

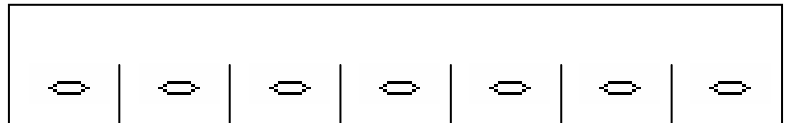
- Inscrire le nom de chaque enfant sur la brosse à dents et le verre à médicament (crayon à encre permanente).

## DENTIFRICE :

Lorsqu'un seul tube de dentifrice est utilisé :

- éviter le contact de l'orifice du tube avec les brosses à dents;
- prendre une feuille de papier cirée et la découper en languettes de 1 cm de largeur x 1 cm de hauteur. Placer le dentifrice équivalent à la grosseur d'un grain de riz ou d'un petit pois selon l'âge, sur chaque languette. Se référer à l'image sur la quantité de dentifrice à utiliser p. 17.

Exemple du grain de riz :



Exemple du petit pois :



- détacher ensuite les languettes et déposer le dentifrice sur la brosse à dents de chaque enfant.



## 2.8 TRAUMATISMES DENTAIRES

Voici quelques conseils à suivre en cas de blessures à la bouche et aux dents :

LANGUE OU LÈVRES MORDUES :

- s'il y a saignement, exercer une pression avec un linge propre directement sur la blessure;
- appliquer des compresses d'eau glacée ou de glace concassée si la lèvre enfle (éviter le contact direct de la glace sur la peau, il faut la placer dans une serviette);
- si le saignement persiste ou si la plaie est grande et nécessite des points, conduire l'enfant immédiatement chez le dentiste.

DENT CASSÉE :

- nettoyer la région blessée doucement à l'eau tiède;
- placer des compresses d'eau glacée sur la bouche;
- consulter le dentiste.

OBJET COINCÉ ENTRE DEUX DENTS :

- n'essayer pas d'enlever l'objet avec un instrument pointu ou tranchant;



- essayer de l'enlever avec de la soie dentaire;
- si vous n'arrivez pas à l'enlever, consulter le dentiste.

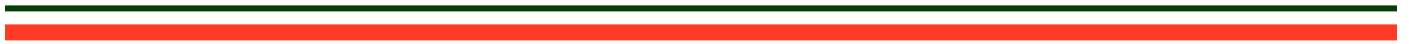
#### DENT PRIMAIRE EXPULSÉE :

- ne réimplanter pas la dent, aller d'urgence chez le dentiste;
- contrôler le saignement par une légère pression avec une gaze stérile (ou une petite débarbouillette propre).

#### DENT PERMANENTE EXPULSÉE :

- récupérer la dent;
- placer la dent dans du lait conservé sur de la glace;
- aller d'urgence chez le dentiste, la dent devrait être replacée dans les minutes qui suivent;
- s'il est impossible de se rendre rapidement chez le dentiste, essayer de replacer la dent le plus vite possible :
  - prendre la dent par la couronne, la rincer sans la frotter avec du lait (ou de l'eau physiologique)
  - la remettre en place en s'assurant de son bon positionnement (se fier sur la forme des dents adjacentes)
  - se rendre chez le dentiste pour un suivi approprié
- appliquer sur la région de la glace dans une compresse.









## **PARTIE 111**

### **Le fluorure**

Le fluorure protège efficacement les dents contre la carie dentaire.

Sources de fluorure :

- eau de consommation dans certaines villes;
- eau embouteillée;
- certains aliments;
- gouttes ou comprimés fluorurés;
- dentifrice;
- rince-bouche;
- application topique (gel, mousse, vernis).





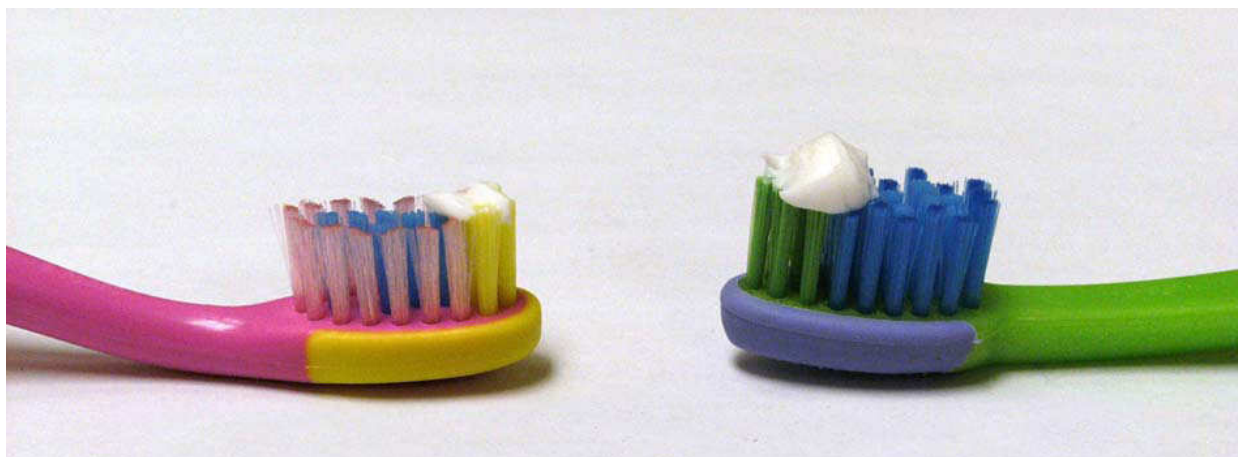
### 3.1 QUANTITÉ DE DENTIFRICE

Choisir un dentifrice contenant du fluorure afin de prévenir les caries.

Quantité de dentifrice fluoré à utiliser :

**Dès l'éruption des  
dents (vers 6 mois) à 2 ans :**  
un grain de riz

**Plus de 2 ans :**  
un petit pois



Source de la photo : Association dentaire canadienne (ADC)

S'assurer que le dentifrice ne soit pas avalé. L'enfant doit cracher le dentifrice après le brossage. Il est préférable de ne pas rincer la bouche immédiatement après le brossage afin de prolonger pendant quelques minutes, le contact du fluorure sur les dents. Voir « effet du fluorure » ci-dessous.

Les dentifrices avec saveurs (gomme balloune ou autre) ne sont pas nécessairement recommandés car ils en favorisent l'ingestion chez les enfants. Les utiliser sous surveillance d'un adulte.



### 3.2 EFFETS DU FLUORURE

Le fluorure absorbé par voie orale (eau fluorurée, gouttes ou comprimés) :

- sert à la minéralisation de l'émail lorsque les dents sont en formation. Il s'incorpore à l'émail des dents pour le renforcer.
- a également un effet topique lorsque le comprimé que l'on mastique demeure en contact un certain temps avec les dents.

Le fluorure appliqué sur les dents (dentifrice, rince-bouche, gel, mousse, vernis...) :

- aide à reminéraliser l'émail lorsqu'il y a un début de carie;
- augmente la résistance de l'émail contre les acides produits par les bactéries lors de l'ingestion de sucre.

Lorsque l'eau de consommation n'est pas fluorurée, les gouttes ou comprimés sont recommandés pour les enfants à risque élevé de caries. Le parent peut se renseigner lors de la visite chez le dentiste.

#### Posologie quotidienne des suppléments fluorurés pour les enfants à risque élevé de carie dentaire

Âge de l'enfant	Fluorure présent dans l'eau potable		
	< 0,3 ppm	0,3 à 0,6 ppm	> 0,6 ppm
0 à 6 mois	Aucune	Aucune	Aucune
6 mois à 3 ans	0,25 mg	Aucune	Aucune
3 à 6 ans	0,50 mg	Aucune	Aucune
6 à 16 ans	1,0 mg	Aucune	Aucune

**Attention** : Avec la prise de suppléments fluorurés, il est important que le dentifrice ne soit pas avalé afin d'éviter les risques de fluorose dentaire (taches blanches sur les dents si l'enfant est surexposé au fluor).





# Partie IV

## La visite chez le dentiste





## PARTIE IV

### La visite chez le dentiste

#### 4.1 PREMIÈRE VISITE DÈS L'ÂGE DE 1 AN

On recommande maintenant la première visite chez le dentiste dès l'âge de 1 an ou 6 mois après l'éruption de la première dent.

Elle sert à :

- évaluer et prévenir le risque de carie dentaire chez l'enfant;
- informer les parents sur l'éruption des dents, les soins d'hygiène dentaire, l'alimentation, les fluorures, la succion du pouce...
- familiariser l'enfant à l'environnement de la clinique dentaire.

Avant la visite :

- préparer l'enfant en lui parlant du dentiste et de son équipe dentaire comme s'ils étaient des amis;
- lire un livre d'histoire ou jouer au dentiste et à l'hygiéniste dentaire en échangeant les rôles.
- apporter un objet sécurisant pour l'enfant.





Pendant la visite :

- la plupart des dentistes préfèrent que le parent soit présent lors de l'examen dentaire. Ils demandent parfois que l'enfant soit assis sur le parent pendant l'examen;
- le parent qui accompagnera l'enfant pourrait être celui qui se sent le plus à l'aise chez le dentiste.

Une visite préventive à tous les six mois sera recommandée chez les enfants présentant des risques élevés de carie.

La prévention est importante pour conserver un sourire en santé!



# ANNEXES



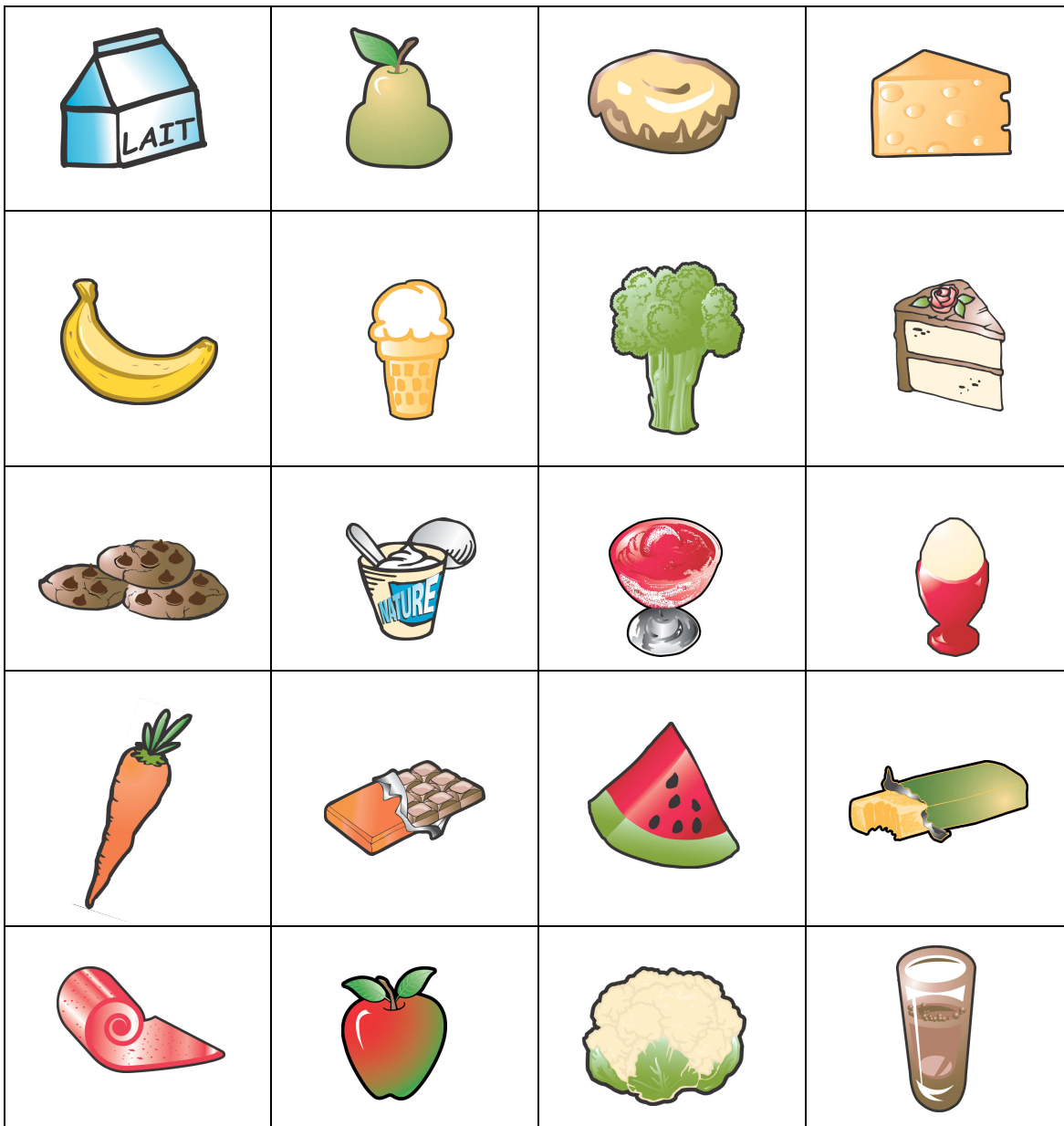




## ANNEXE I

### Jeux des aliments

Pour la collation, choisis les bons aliments pour tes dents, découpe-les et colle-les sur la page suivante.
















## Jeux des aliments

Je colle les bons aliments pour ma collation (11).



# POUR GARDER TON BEAU SOURIRE TOUJOURS AUSSI BRILLANT!

- Brosse et passe la soie dentaire tous les jours
- Mange de bons aliments
- Visite ton dentiste tous les 6 mois

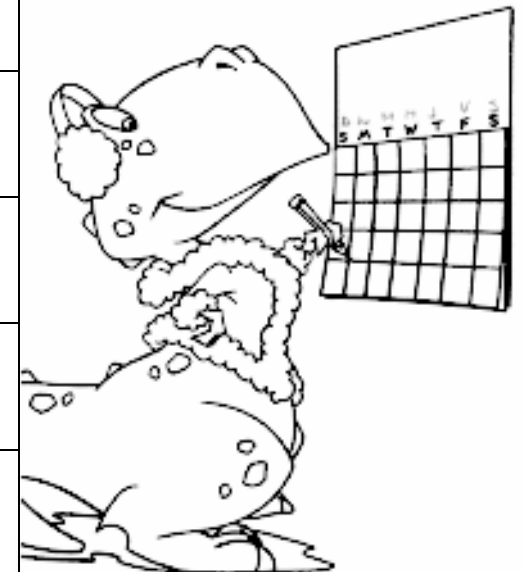




# POUR GARDER TON BEAU SOURIRE TOUJOURS AUSSI BRILLANT!

MON CALENDRIER DE SOURIRE ÉCLATANT						
MOIS : _____						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pour garder tes  
dents en santé  
brosse-les 2 fois  
par jour et passe la  
soie tous les jours!



★ Dessine une étoile, à chaque jour, dans le carré correspondant quand tu as pris soin de tes dents



# POUR GARDER TON BEAU SOURIRE TOUJOURS AUSSI BRILLANT!

Ce certificat de sourire éclatant est donné à :

\_\_\_\_\_

Présenté à : \_\_\_\_\_

De : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_



- Brosse et passe la soie dentaire tous les jours
- Mange de bons aliments
- Visite ton dentiste tous les 6 mois





## ANNEXE II

### Chanson

Brosse, brosse, brosse  
(Passe-partout)

Refrain

Brosse, brosse, brosse  
J'me brosse les dents  
Celles d'en arrière  
Celles d'en avant  
Brosse, brosse, brosse  
J'me brosse les dents  
Brosse, brosse, brosse, brosse  
J'les brosse souvent

Tout de suite après déjeuner  
Parce que j'veux des dents propres, propres, propres  
J'prends ma brosse à dents  
Et puis... qu'est-ce que je fais vous pensez?

Tout de suite après qu'j'ai dîné  
Parce que j'veux des dents blanches, blanches, blanches  
J'prends ma brosse à dents  
Et puis... qu'est-ce que je fais vous pensez?

Tout de suite après qu'j'ai soupé  
Parce que je ne veux pas de caries  
J'prends ma brosse à dents  
Et puis... qu'est-ce que je fais vous pensez?

Tout de suite avant d'me coucher  
Avant de sauter dans mon lit  
J'prends ma brosse à dents  
Et puis... qu'est-ce que je fais vous pensez?





## **ANNEXE III**

### **Information aux parents**

#### LE BROSSAGE DES DENTS

Le brossage des dents et l'utilisation de la soie dentaire sont très importants pour éliminer la plaque dentaire qui est responsable de la carie dentaire. La plaque dentaire est une mince pellicule composée de débris d'aliments et de bactéries qui se logent sur les dents et les gencives. Elle se reforme continuellement et en présence de sucre, elle occasionne des caries.

L'hygiène buccale doit débiter dès la naissance :

Avant l'éruption des dents : Nettoyer les gencives et la bouche de l'enfant avec une petite débarbouillette humide au moins deux fois par jour.

Après l'éruption des dents : Utiliser une petite brosse à dents à poils souples. Brosser les dents de l'enfant après chaque repas, et au coucher. Le brossage avant la nuit est très important car l'enfant a moins de salive et les débris d'aliments collent davantage sur les dents.

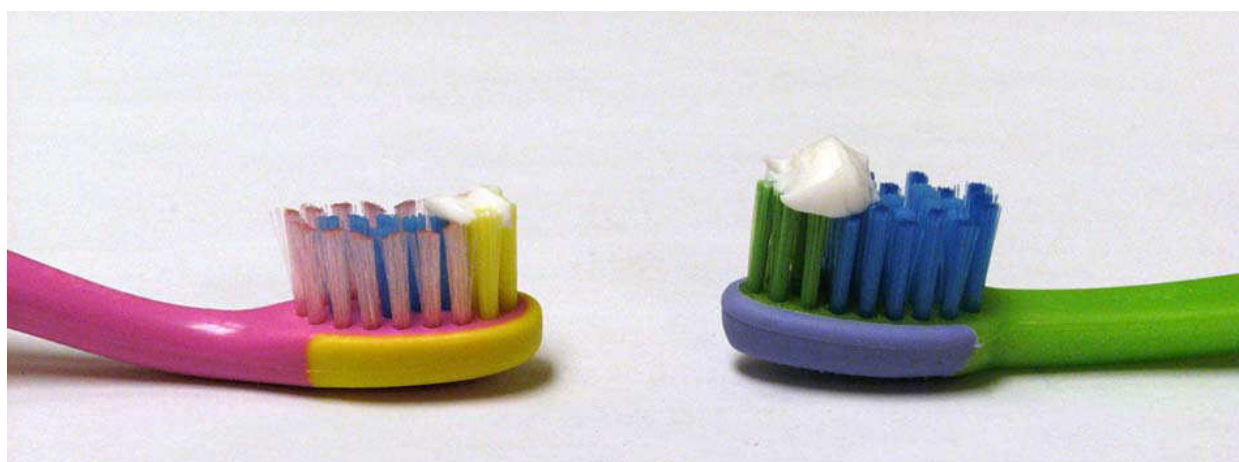
Lorsque l'enfant grandit, il peut demander à se brosser lui-même les dents (vers 18-24 mois). Montrer-lui tout en l'aidant et en l'encourageant. L'adulte doit toutefois compléter le brossage des dents chez l'enfant particulièrement au coucher, jusqu'à ce qu'il ait atteint suffisamment d'habiletés, soit jusque vers l'âge de 6 ans.



- ▶ Quantité de dentifrice fluoré à utiliser :

**Dès l'éruption des  
dents (vers 6 mois) à 2 ans :**  
un grain de riz

**Plus de 2 ans :**  
un petit pois



Source de la photo : Association dentaire canadienne (ADC)

- ▶ S'assurer que le dentifrice ne soit pas avalé. L'enfant doit cracher le dentifrice après le brossage.
- ▶ Éviter de rincer la bouche immédiatement après le brossage afin de prolonger pendant quelques minutes, le contact du fluorure sur les dents.

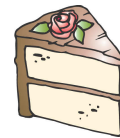


## Information aux parents

### LA CARIE DENTAIRE

Le processus de la carie dentaire est relié à plusieurs facteurs :

- la plaque dentaire (bactéries);
- la dent (notre susceptibilité personnelle);
- l'alimentation (sucre) et le temps de contact sur les dents;
- la salive (pouvoir tampon pour régulariser l'acide).

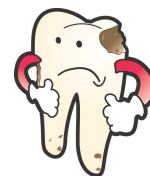


Les bactéries retrouvées dans la plaque dentaire (streptocoques mutans) transforment les sucres provenant de notre alimentation en acide. Le contact répété de cet acide attaque l'émail et provoque une déminéralisation de la dent, causant la carie.

**Plaque**  
(bactéries) + sucre = acide



Dent + acide = carie





Après l'ingestion de sucre, le pH de la salive demeure acide pendant une vingtaine de minutes. Si la consommation de sucre est fréquente durant la journée, elle maintient les dents dans un milieu acide favorisant ainsi la carie dentaire. D'où l'importance de brosser les dents après avoir consommé des aliments sucrés.

La fréquence de consommation d'aliments sucrés, la consistance de ces aliments (collants) ainsi que la durée de contact sur les dents sont donc des facteurs qui jouent un rôle dans le développement de la carie dentaire.

- ▶ Il faut donc éviter que l'enfant sirote un jus ou grignote des aliments sucrés tout au cours de la journée.
  
- ▶ Réserver les aliments sucrés pour le dessert et se brosser les dents après le repas.



## Information aux parents

### LA CARIE DE LA PETITE ENFANCE

Les principales causes de la carie de la petite enfance sont la présence de plaque dentaire sur les dents et l'exposition fréquente et prolongée de liquides ou aliments contenant des sucres.

Les mauvaises pratiques reliées à l'usage fréquent du biberon (plusieurs fois dans la journée ou durant la nuit) contenant des liquides sucrés naturellement ou auxquels on a ajouté du sucre (jus de fruits, eau sucrée, boisson aux fruits, etc.) et à l'utilisation d'une sucette enrobée d'une substance sucrée, sont des facteurs pouvant causer la carie de la petite enfance.



Le lait contient un sucre naturel, le lactose. Le lait n'est pas considéré comme un aliment cariogène toutefois, dans certaines conditions, s'il demeure souvent et longtemps dans la bouche de l'enfant et ce, sans brossage des dents (présence de plaque dentaire), il peut favoriser la carie dentaire. Entre les repas, donner de l'eau dans la bouteille.

Il est très important de nettoyer la bouche de l'enfant et de lui brosser les dents chaque jour.



Afin de prévenir la carie de la petite enfance, de bonnes habitudes doivent être prises dès la naissance :

- débiter les soins d'hygiène buccale dès la naissance de l'enfant et particulièrement lors de l'éruption des dents;
- éviter de mettre l'enfant au lit avec une bouteille;
- encourager l'enfant à boire au gobelet vers l'âge de 6 mois. L'enfant devrait être sevré de sa bouteille vers 12-14 mois;
- éviter de donner du jus dans la bouteille. Le jus doit être offert au gobelet vers l'âge de 6 mois et le limiter à une fois par jour (60 à 125 ml soit  $\frac{1}{4}$  à  $\frac{1}{2}$  tasse);
- éviter de tremper la sucette dans le sucre, le miel ou le sirop de maïs;
- nettoyer les dents ou faire rincer la bouche avec de l'eau après avoir donné à l'enfant un médicament, sirop ou vitamine contenant du sucre;
- offrir aux enfants des collations ne favorisant pas la carie.
- consulter le dentiste avec votre enfant dès l'âge de 1 an pour sa première visite;
- donner des suppléments de fluorure (gouttes ou comprimés) si l'enfant est considéré à risque élevé de carie;

---

---

# BIBLIOGRAPHIE







## BIBLIOGRAPHIE

ASSOCIATION DENTAIRE CANADIENNE. *Votre santé buccodentaire*, [En ligne], 2003. [[http://www.cda\\_adc.ca/french/your\\_oral\\_health/caring\\_teeth/default.asp](http://www.cda_adc.ca/french/your_oral_health/caring_teeth/default.asp)] (4 novembre 2003).

ASSOCIATION DENTAIRE CANADIENNE. Position de l'ADC sur « *L'utilisation des fluorures pour prévenir des caries.* » Illustration 1 p. 5, novembre 2008.

BRETON, Marie, et Isabelle ÉMOND. *À table, les enfants!*, Québec, Flammarion, 2002, 126 p.

CENTRE DE RECHERCHE ET D'INFORMATIONS NUTRITIONNELLES. *Alimentation et carie de la petite enfance*, [En ligne], 2003. [[www.cerin.org/periodiques/choledoc/choledoc\\_76.asp](http://www.cerin.org/periodiques/choledoc/choledoc_76.asp)] (6 octobre 2003).

CENTRE DE RECHERCHE ET D'INFORMATIONS NUTRITIONNELLES. *Le lait : cariogène ou carioprotecteur*, [En ligne], 2003. [[www.cerin.org/recherche/articles/syn2001nd31\\_laitcariogene.asp](http://www.cerin.org/recherche/articles/syn2001nd31_laitcariogene.asp)] (4 novembre 2003).

CHAGNON DECELLES, Diane, Monique DAIGNAULT GÉLINAS, Louise LAVALLÉ CÔTÉ et coll. *Manuel de nutrition clinique*, 3<sup>e</sup> éd., Montréal, Ordre professionnel des diététistes du Québec, 1997.

CHARLAND R, AUBRE N, SALVAIL P, SHOHIKIAN É, GAGNON S, MACKAY P, CHAMPAGNE M, MERCIER R. *Traumatismes des dents antérieures permanentes, treizième partie : avulsion*. Journal de l'Ordre des dentistes du Québec, février 2008; 45 : 63-69

CLSC SUZOR CÔTÉ AVEC LE CLSC-CHSLD DE L'ÉRABLE. *Guide d'informations sur les collations*, 1999, 36 p.



---

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Avis de santé publique sur le brossage des dents en service de garde*, 1996, 4 p.

JULIEN, Monique. Faculté de médecine dentaire, Université de Montréal. *Place de la nutrition dans la santé dentaire des jeunes : Optique du temps présent*, juin 2003, 10 p.

KENNY, David J., Edward J. BARRETT, Michael J. CASAS. « Le point sur le traitement des avulsions et des intrusions », *Journal de l'Association dentaire canadienne*, vol. 69, n° 5, mai 2003, p. 308-313.

MARLEAU, Annie. Hôpital de Montréal pour enfants, *Habiletés parentales, techniques d'examen et d'intervention auprès des enfants en bas âge*, 2003, 17 p.

ORDRE DES DENTISTES DU QUÉBEC. *Quoi faire en cas d'urgence*, [En ligne], 2003. [<http://www.odq.qc.ca/fr/patients/capsules.html>] (7 octobre 2003).

ORDRE DES HYGIÉNISTES DENTAIRES DU QUÉBEC. *Conseils de votre hygiéniste dentaire - Brossage des dents et utilisation de la soie dentaire*, [En ligne], 2003. [<http://www.ohdq.com/technique.asp>] (4 novembre 2003).

OTTAWA SANTÉ. *Santé des bébés et des enfants - Collations et santé dentaire*, [En ligne], 2003. [[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/children/dental/snacking\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/children/dental/snacking_fr.shtml)] (3 novembre 2003).

SANTÉ CANADA. *Le tableau de la valeur nutritive*, [En ligne], 2003. [[www.santecanada.ca/etiquetagenutritionnel](http://www.santecanada.ca/etiquetagenutritionnel)] (4 novembre 2003).

SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement. Renseignements sur les enfants d'âge préscolaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*, [En ligne], 2003. [[http://www.hc-sc-gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_preschoolers\\_f.html](http://www.hc-sc-gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_preschoolers_f.html)] (9 octobre 2003).