



Bulletin d'information destiné aux Services de garde à l'enfance de Lanaudière

DENTS en santé

La carie dentaire est une maladie très répandue chez les enfants malgré qu'elle soit 100 % évitable. En effet, des choix simples lorsqu'adoptés tôt auront des impacts pour la vie. À la maison comme au service de garde, les recommandations pour prévenir la carie s'appliquent à tous, les petits comme les grands! Dans cette publication, nous discuterons de l'importance d'éviter le contact de salive entre l'adulte et le bébé, de choisir une alimentation saine et de brosser les dents efficacement.



Une carie, et alors?

Saviez-vous que la carie est la maladie la plus fréquente chez l'enfant? Qu'elle touche 5 fois

plus d'enfants que l'asthme et 7 fois que le rhume des foins? Surprenant, mais vrai, dans Lanaudière, c'est

42 % des enfants de 7-8 ans qui ont déjà eu de la carie dentaire. Or, la carie peut nuire au développement de l'enfant. La faible estime de

soi, la sous-alimentation, les troubles du sommeil, les troubles de concentration et les difficultés scolaires sont quelques-unes des nombreuses conséquences de cette maladie.

La carie, ça se partage!

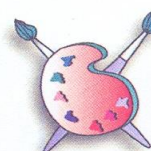


Saviez-vous que la carie est causée par des bactéries dans la bouche? Le bébé ne possède aucune de ces bactéries au moment de sa naissance. Elles lui sont transmises durant ses premières années de vie par le contact de salive des adultes à l'enfant et par le contact de salive des enfants entre eux. Cela explique en partie pourquoi, si les parents ont eu beaucoup de caries, il y a de fortes chances pour que leurs enfants en développent aussi.

Pour cette raison, en tant que parents ou adultes prenant soin d'un enfant, il est

Les bactéries de la carie se transmettent à l'enfant par la salive.

recommandé de ne pas porter à sa bouche l'ustensile, la suce, le biberon ou tout autre objet qui ira dans la bouche de l'enfant.





Bulletin d'information destiné aux Services de garde à l'enfance de Lanaudière

Alimentation favorable aux dents



Le sucre joue un rôle important pour les caries. Lorsque les bactéries de la bouche rencontrent le sucre des aliments, elles fabriquent de l'acide qui attaque la dent et forme des trous (caries). Après un repas ou une collation, la présence d'acide dans la bouche dure environ 30 minutes. C'est la salive qui élimine cet acide après cette période. Un bon moyen pour prévenir la carie est de diminuer la consommation d'aliments sucrés, surtout lors des collations. Quelques trucs pour faire des choix judicieux :

1- Diminuer la fréquence

Éviter le grignotage durant la journée. À quantité égale, le sucre pris à plusieurs reprises causera plus de caries que s'il est consommé en une seule fois. Éviter à tout prix les biberons de jus et de lait lors de la sieste, de l'endormissement et tout au long de la journée. Le sirotage est responsable en grande partie de la carie de la petite enfance.

2- Trouver les sucres cachés

Ne pas se fier uniquement au goût pour reconnaître les aliments sucrés. Certains aliments, bien qu'ils n'aient pas un goût sucré, se décomposent en sucre lors de la mastication (ex. : craquelins et croustilles). De même, le sucre naturel (ex. : jus de fruits 100 % pur) peut aussi causer la carie. Pour étancher la soif, l'eau reste le meilleur choix.

Jeu du fromage Cliquer sur le lien :



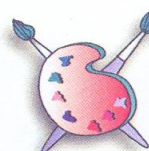
http://net.odq.qc.ca/jeux/fromage_fr/fromage_fr.htm

3- Choisir la texture

Surveiller les aliments collants ou pâteux (ex. : barres tendres, craquelins, fruits séchés) qui restent collés sur les dents. Réservez-les lorsqu'il est possible de se brosser les dents.

4- Choisir l'ordre de consommation

Lorsqu'on n'a pas sa brosse à dents avec soi et que la collation n'est pas idéale pour les dents, finir avec du fromage, des légumes ou des fruits frais (comme la pomme). Cela aide à protéger les dents contre la carie. La composition du fromage et la production de salive diminuent l'effet de l'acide sur les dents, tandis que la mastication des légumes et des fruits frais aident à nettoyer les dents.





Hygiène des dents

Le moyen de prévention le plus efficace contre la carie demeure de brosser les dents au moins 2 fois par jour avec un dentifrice au fluor.

Moins de 3 ans :

Dès l'apparition de la première dent en bouche, il est recommandé de brosser les dents deux fois par jour avec une petite brosse à dents et un soupçon de dentifrice au fluor (de la taille d'un grain de riz). Pour mettre un soupçon de dentifrice, il suffit de frôler légèrement les poils de la brosse à dents sur la pâte dentifrice (photo 1). Le tube de dentifrice ne doit toutefois pas être partagé avec quiconque pour éviter le transfert de bactéries d'une bouche à l'autre.

Il est préférable que l'enfant recrache le dentifrice après le brossage, mais si la quantité est soigneusement respectée et contrôlée par un adulte, le fait d'avaler le dentifrice est sans danger pour la santé de l'enfant. Pour les petits comme les grands, afin de retirer le plus de bienfaits possible du fluor contenu dans le dentifrice, il est conseillé **de ne pas**

rincer la bouche après le brossage. Ainsi, l'action protectrice du fluor sur la dent agira plus longtemps.

Trois (3) ans et plus :

À l'âge de 3 ans, il faut augmenter la quantité de dentifrice à la grosseur d'un petit pois (photo 2). Jusqu'à l'âge d'au moins 7 ans, l'activité de brossage doit se faire en compagnie d'un adulte afin de vérifier si toutes les dents (surtout celles du fond) ont bien été nettoyées et pour contrôler la quantité de dentifrice.

Le brossage avant le dodo est le plus important de la journée. En effet, la bouche produit moins de salive en dormant. La salive joue un rôle protecteur très important contre la carie. C'est

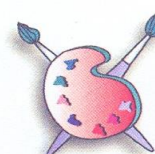
pourquoi un brossage avec un dentifrice au fluor avant le coucher protégera les dents contre les bactéries durant le sommeil. Si l'enfant doit prendre un sirop médicamenteux avant d'aller au lit, il faudra brosser les dents après et non avant la prise du sirop. En effet, les sirops contiennent beaucoup de sucre.

Brosser avec un dentifrice au fluor dès la 1^{re} dent



Photo 1 :
Grain de riz

Photo 2 :
Petit pois



En conclusion

Tous les intervenants agissant auprès des enfants devraient être concernés par la prévention d'une bonne santé dentaire chez les enfants. N'hésitez pas à partager cet Express Garderie avec les parents. Son contenu est pertinent autant pour vous que pour eux. Rappelons les actions simples à poser au quotidien :



Éviter le partage de salive dès la naissance du bébé;



Réaliser le brossage des dents de façon supervisée avec les enfants à l'aide d'un dentifrice au fluor au moins deux fois par jour;



Offrir des aliments nutritifs en lien avec votre politique alimentaire ou le cadre de référence Gazelle et Potiron et utiliser les conseils de cet Express Garderie pour favoriser encore plus la santé des dents.

À cet effet, il est possible d'organiser l'activité de brossage des dents après le dîner ou les collations dans votre service de garde. Cette activité doit être supervisée par un adulte pour prévenir la transmission des infections et assurer les bienfaits de l'activité. L'information sur le brossage en milieu scolaire et dans les services de garde est disponible à l'adresse : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000374/>. Sachez que les hygiénistes dentaires de santé publique sont disponibles pour vous aider à instaurer cette activité en toute simplicité dans votre établissement. N'hésitez pas à nous contacter au 450 759-1157 poste 4435.

Saviez-vous que...

Les premières dents poussent vers l'âge de 6 mois. Elles s'appellent *dents primaires*, plus connues sous le nom de *dents de bébé*. Pour connaître les âges d'éruption, référez-vous à la section *Bébé en santé* du guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*. La poussée des dents s'accompagne parfois d'inconfort pour l'enfant (salive abondante, gencive enflée, rougeurs et éruptions cutanées, diminution de l'appétit, pleurs et attitude maussade). Pour soulager bébé, il est conseillé de masser la gencive avec un doigt propre, donner une débarbouillette humide pour mordiller ou un anneau de dentition certifié par Santé Canada.

Responsable du bulletin : D^{re} Dalal Badlissi, médecin-conseil
Rédaction : D^{re} Isabelle Fortin, dentiste-conseil
Comité de lecture : D^{re} Dalal Badlissi, Louise Desjardins, D^{re} Chantal Boucher
Mise en page : Josée Charron
Révision : Josée Charron
Bulletin disponible sur <http://www.agencelanaudiere.qc.ca>

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2016
ISSN : 1718-8210
ISSN : 1920-2547 (en ligne)
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

