

Bobos, microbes...



et cie!

Bulletin de santé publique
Région des Laurentides

En collaboration avec **brunet+**

Vol.9 N°2
Avril 2004

Les urgences dentaires

par Paul Massicotte, dentiste

Ce sont les enfants âgés entre deux et dix ans qui requièrent le plus souvent des soins dentaires urgents. Entre le moment où le problème survient et celui où l'on a accès aux soins d'un dentiste, certaines mesures peuvent être prises pour soulager la douleur et limiter ou même réparer les dégâts.

Sauriez-vous quoi faire en cas d'urgence dentaire?

Voici quelques situations auxquelles tout parent risque d'être confronté.

Dent délogée

Vous ne devez jamais remettre en place une dent de bébé: vous pourriez alors endommager le bourgeon de la dent d'adulte qui est en-dessous car il n'est pas complètement calcifié. Par contre, une dent d'adulte délogée peut être réimplantée en s'assurant de suivre les conseils suivants:

- si la dent est sale, rincez-la sous l'eau courante sans la frotter;
- remplacez doucement la dent à sa place dans la bouche;
- appliquez une compresse avec de la glace;
- rendez-vous immédiatement chez le dentiste.

Dent cassée

- Nettoyez doucement la région blessée avec de l'eau tiède;
- placez des compresses d'eau glacée sur la bouche;
- rendez-vous immédiatement chez le dentiste.

Enflure et abcès

- S'il en est capable, faites rincer la bouche de votre enfant, quatre fois par jour, avec de l'eau salée tiède;
- appliquez des compresses tièdes sur le visage au niveau de la région impliquée;
- donnez à votre enfant de l'acétaminophène (Tyléno!, Tempra...) qui agira contre la douleur et l'inflammation;
- consultez, dès que possible, votre dentiste ou votre médecin.

Les dents de bébé

Les premières dents de bébé, appelées dents temporaires, primaires, ou dents de lait, se forment en grande partie durant la grossesse. C'est l'une des raisons pour lesquelles la future maman doit bien s'alimenter. À la naissance, les vingt dents primaires sont en partie ou complètement formées sous la gencive: c'est entre l'âge de six mois et deux ans qu'elles font éruption.

Avant même que les dents n'apparaissent, on doit frotter les gencives du nourrisson avec une débarbouillette mince et humide, car les bactéries qui se déposent sur les gencives sont les mêmes que celles qui provoqueront la carie dentaire. Ces bactéries doivent être éliminées, tout comme les débris alimentaires.

Pour soulager les malaises lors de l'éruption des dents, donnez au bébé un anneau de dentition, réfrigéré ou non, ou frottez ses gencives avec un morceau de glace. Il est important de noter que les sirops de dentition et les biscuits n'ont pas l'effet calmant attendu et contiennent souvent trop de sucre. Si le bébé souffre trop, consultez votre dentiste, votre médecin ou votre pharmacien.

La santé des dents permanentes qui, elles, dureront pour la vie, dépend de la santé des dents de lait:

une carie qui dégénère en abcès sur une dent de lait peut se répercuter sur la dent permanente située juste en-dessous;

à moins d'une indication, on doit éviter l'extraction d'une dent de lait, car le vide créé alors ne permettrait pas à la dent d'adulte d'adopter une bonne position lors de sa croissance.

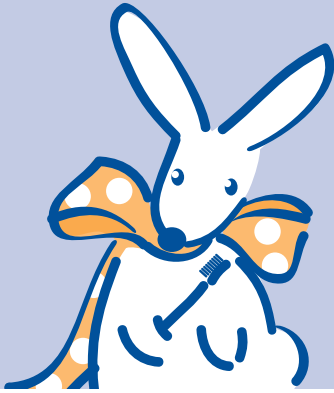


Le conseil de votre pharmacien

brunet+

Pour vos enfants, choisissez un dentifrice à faible teneur en fluor.
Informez-vous auprès de votre pharmacien.

Tous les enfants reçoivent du chocolat à Pâques! Plutôt que d'en répartir la consommation tout au cours de la journée, il vaut mieux qu'ils le consomment en une seule fois, idéalement à la fin d'un repas, et qu'ils se brossent les dents immédiatement après.



Attention au sucre caché!

Nous savons tous que le sucre a une grande influence sur la carie dentaire. Cependant, il est possible de limiter la consommation quotidienne de sucre de vos enfants:

- prenez le temps de lire les étiquettes afin d'éviter les produits qui affichent, en tête de liste, le sucre, le glucose, le fructose ou le lactose. Paradoxalement, certains aliments «santé» peuvent, eux aussi, être additionnés d'une grande quantité de sucre;
- choisissez des collations saines et optez pour les aliments comme les fruits et les légumes frais, ou encore les arachides. Le simple fait de mastiquer ces aliments crée un délogement partiel de la plaque dentaire qui est faite d'un mélange de débris alimentaires et de bactéries causant la carie; de plus, ces aliments augmentent la salivation qui diminue le degré d'acidité de la bouche, lui aussi propice à la formation de caries. Évitez les fruits séchés car ils contiennent beaucoup de sucre;
- apaisez les fringales de vos enfants au moment d'un repas, plutôt que de les laisser consommer des aliments sucrés tout au long de la journée.

Et les médicaments... ?

Si votre enfant doit prendre des médicaments, on suggère qu'il se rince la bouche et qu'il se brosse les dents après l'ingestion de ces médicaments, car la plupart d'entre eux contiennent beaucoup de sucre.

Source: Ordre des hygiénistes dentaires du Québec.
Ordre des dentistes du Québec

Quelques précautions pour prévenir les risques d'étouffement

par Denise Décarie, médecin

Certains aliments sont de la même grosseur que l'œsophage (le tube qui conduit à l'estomac) d'un enfant de moins de quatre ans. Ils peuvent rester pris dans la gorge, bloquer les voies respiratoires et provoquer l'étouffement.

- Il vaut mieux éviter, jusqu'à l'âge de quatre ans, les aliments petits, ronds, durs et croustillants: maïs soufflé, noix, amandes et arachides, gomme à mâcher, croustilles, bonbons durs, rondelles de saucisses, rondelles de carottes crues, raisins et fruits secs.
- Pour l'enfant de moins d'un an, les pommes fraîches doivent être râpées, les raisins frais coupés en quatre, et les saucisses taillées dans le sens de la longueur puis coupées en plusieurs morceaux. Il faut enlever les pelures, les noyaux et les pépins des fruits et mettre en purée les petits fruits comme les fraises, les framboises...
- À partir d'un an, on peut donner des morceaux de certains légumes crus s'ils sont très tendres: concombre, champignon, tomate. Les autres légumes doivent être râpés ou taillés en fines lanières. La pomme crue, la pêche et la poire doivent être coupées en morceaux fins, sans pelure ni pépins.
- Avant deux ans, on ne doit pas donner de fruits durs ni de légumes crus comme la carotte ou le céleri, ni de mie de pain fraîche. Celle-ci risque de former une boulette compacte dans la gorge.
- À partir de deux ans, l'enfant peut manger la pomme entière sans pelure, les petits fruits entiers et les crudités taillées en lanières ou légèrement cuites.

Source: Les publications du Québec. La santé des enfants en services de garde éducatifs, 2000, p.37.

Pour le troisième anniversaire de votre enfant, offrez-lui un cadeau: sa première visite chez le dentiste! Jusqu'à l'âge de dix ans, l'examen et les soins dentaires sont gratuits.

Bobos, microbes... et cie !

Responsable de la publication
Denise Décarie, médecin

Lecture

Madeleine Tremblay, infirmière, chef de l'équipe des maladies infectieuses
Gilles Chaput, service des communications

Publication

Direction de santé publique des Laurentides
1000 rue Labelle, Saint-Jérôme J7Z 5N6
ISSN 1203-388X

Information

Tél.: (450) 436-8622

Télé.: (450) 436-1761

Ce bulletin est aussi disponible à l'adresse suivante: www.rsss15.gouv.qc.ca



Nous tenons à remercier Brunet pour son appui financier à la production de ce bulletin.

brunet
Chacun y trouve de bons conseils

Blainville
9, boul. Seigneurie Est
Blainville (Québec)
Tél.: (450) 434-4333

Lachute
552, rue Principale
Lachute (Québec)
Tél.: (450) 562-5271

Lafontaine
1950, boul. Labelle
Lafontaine (Québec)
Tél.: (450) 432-9771

Sainte-Adèle
1208, rue Valiquette
Sainte-Adèle (Québec)
Tél.: (450) 229-6608-9

Saint-Antoine
500, boul. Des Laurentides
Saint-Antoine (Québec)
Tél.: (450) 436-4662

Saint-Jérôme
450, Mgr Dubois
Saint-Jérôme (Québec)
Tél.: (450) 432-4383

Saint-Augustin de Mirabel
15637, rue St-Augustin
St-Augustin de Mirabel (Québec)
Tél.: (450) 475-7650

Bobos, microbes...



...and Co!

Public Health Bulletin
Laurentians Region

In collaboration with **brunet**

Vol.9 N°2
April 2004

Dental emergencies

by Paul Massicotte, dentist

Dental emergencies occur most often in children between the ages of two and ten. There are certain measures you can take during the time you may have to wait to see your dentist, in order to relieve pain and limit or even repair the damage.

Would you know what to do in case of a dental emergency?

Here are some situations a parent may have to face.

Dislodged tooth

Never put a baby tooth back into place. You could damage the developing adult tooth lying underneath, as it is not yet completely calcified. However, an adult tooth that has been dislodged can be reset into place if you follow these recommendations:

- if the tooth is dirty, rinse it under running water without rubbing it;
- put it gently back into place in the mouth;
- apply a compress with ice;
- see the dentist immediately.

Broken tooth

- Clean the area of the break gently with warm water;
- place iced water compresses on the mouth;
- see the dentist immediately.

Swelling and abscess

- If he is capable, have your child rinse his mouth four times a day with warm salted water;
- apply warm compresses to the face over the affected area;
- give your child acetaminophen (Tylenol, Tempra...) to reduce pain and inflammation;
- see your doctor or dentist as soon as possible.

Baby's teeth

Most of the development of a baby's first teeth, called temporary teeth, primary teeth or milk teeth, takes place during pregnancy. This is one of the reasons that pregnant mothers must eat well. When babies are born, the twenty primary teeth are partly or completely developed inside the gums: they erupt between the ages of six months and two years.

Even before the baby teeth erupt, you should rub your baby's gums with a thin moist washcloth because the bacteria on the gums are the same ones that cause dental cavities. These bacteria must be removed, along with food residues.

To relieve pain when the primary teeth erupt, give the baby a dental ring to chew on, either refrigerated or non-refrigerated, or rub his gums with a piece of ice. It is important to note that dental syrups or biscuits do not produce the calming effect you may expect, and that often they contain too much sugar. If your baby seems to be suffering too much, see your doctor, dentist or pharmacist.

Permanent teeth last for life. The health of the permanent teeth depends on having healthy primary teeth: a cavity that degenerates into an abscess on a primary tooth can affect the permanent tooth lying just underneath.

unless there is very good reason, any extraction of primary teeth should be avoided, because the resulting space will not allow the adult tooth to assume a good position as it develops.

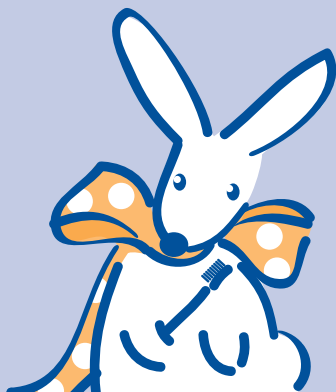


Advice from your
pharmacist

brunet

**Choose a children toothpaste that
contains less fluoride.
Ask your pharmacist.**

All children are given chocolate at Easter! Rather than eat it throughout the day, it is better to have them eat it all at once, preferably after a meal, and have them brush their teeth immediately afterwards.



Watch out for hidden sugars!

We all know that sugar is a major cause of dental cavities. But you can limit your children's daily intake of sugar:

- take the time to read food labels and avoid those that have sugar, glucose, fructose or lactose at the head of the list of ingredients. Paradoxically, some "health foods" may contain large amounts of added sugar;
- choose healthy snacks. Select fresh fruits or vegetables or even peanuts. Just chewing these foods partially removes dental plaque, which is made of food residues and cavity-causing bacteria. Chewing these snacks increases the amount of saliva in the mouth, and this reduces the acidity in the mouth that also is a cause of cavities. Avoid dried fruits because they contain a lot of sugar;
- appease your children's cravings at mealtimes instead of letting them eat sweets throughout the day.

What about medications?

If your child must take medications, we recommend that he rinses his mouth and brushes his teeth after taking the medications, because most medications contain a lot of sugar.

Source: Ordre des hygiénistes dentaires du Québec.
Ordre des dentistes du Québec

Some precautions to avoid the risk of suffocation

by Denise Décarie, doctor

Certain foods are the same size as the oesophagus (the tube that leads to the stomach) of a child under four years of age. These foods can stick in the throat, block the airways and cause suffocation.

- If your child is under the age of four, avoid small, round, hard and crusty foods: popcorn, nuts, almonds and peanuts, chewing gum, chips, hard candy, slices of sausage or raw carrots, raisins and dried fruits.
- For children under a year of age, you must grate apples, cut grapes into four pieces and slice sausages and hot dogs along their length and then chop these lengths into many pieces. Remove peels cores and seeds from fruits, and purée small fruit such as strawberries and raspberries...
- Once the child is a year old, you may feed him pieces of certain raw, soft vegetables such as cucumbers, mushrooms and tomatoes. Other vegetables must be grated or cut into thin strips. Raw apples, peaches and pears must be cut into small pieces without peels or seeds.
- Do not feed hard raw fruit and vegetables such as carrots and celery, or soft fresh bread to children under two years of age. The soft bread can form into a compact ball in the child's throat.
- When a child is two years old, he can eat whole apples without the peel, whole small fruit and raw vegetables that have been cut into strips or slightly cooked.

Source: Les publications du Québec. La santé des enfants en services de garde éducatifs, 2000, p.37.

Give your child a present for his third birthday: his first appointment with the dentist! Dental care and examinations are free until the age of ten.

Bobos, microbes... and Co !

Director of publishing
Denise Décarie, M.D.

Lecture
Madeleine Tremblay, nurse, head of infectious diseases team
Gilles Chaput, communications

Publishing
Laurentians Public Health Department
1000, Labelle street, Saint-Jérôme J7Z 5N6
ISSN 1203-388X

Information

Tél.: (450) 436-8622

Fax: (450) 436-1761

This bulletin is also available at the following address: www.rrsss15.gouv.qc.ca



We would like to thank Brunet for providing the financial support which has made it possible to publish this bulletin.

brunet
Advice you can trust

Blainville
9, boul. Seigneurie Est
Blainville (Québec)
Tél.: (450) 434-4333

Lachute
552, rue Principale
Lachute (Québec)
Tél.: (450) 562-5271

Lafontaine
1950, boul. Labelle
Lafontaine (Québec)
Tél.: (450) 432-9771

Sainte-Adèle
1208, rue Valiquette
Sainte-Adèle (Québec)
Tél.: (450) 229-6608-9

Saint-Antoine
500, boul. Des Laurentides
Saint-Antoine (Québec)
Tél.: (450) 436-4662

Saint-Jérôme
450, Mgr Dubois
Saint-Jérôme (Québec)
Tél.: (450) 432-4383

Saint-Augustin de Mirabel
15637, rue St-Augustin
St-Augustin de Mirabel (Québec)
Tél.: (450) 475-7650