

# LA PRÉVENTION AU 1<sup>ER</sup> RANG POUR VOS PETITS ET GRANDS!



Ordre des  
**hygiénistes dentaires**  
du Québec



## Voici Le Top 20 des conseils et astuces de votre hygiéniste dentaire pour votre enfant!

- 1 - Évitez de lui transmettre les bactéries causant la carie. Elles sont absentes de la bouche d'un nouveau-né et lui sont transmises entre autres par le partage de sucette, cuillère ou brosse.
- 2 - Évitez de coucher votre bébé avec un biberon.
- 3 - Nettoyez ses gencives au moins deux fois par jour avec une petite débarbouillette propre et humide.
- 4 - Dès l'apparition de la première dent, commencez l'utilisation d'une brosse à dents pour bébé douce, deux fois par jour.
- 5 - Nettoyez sa bouche après la prise d'un médicament ou d'un sirop contenant du sucre.
- 6 - Supervisez les brossages et insistez sur celui du soir. La production de salive est moindre pendant le sommeil et son effet protecteur en est ainsi diminué.
- 7 - Donnez-lui un dentifrice au fluorure reconnu à saveur pour enfant.
- 8 - Utilisez une brosse aux soies souples, dont la taille est adaptée à la grandeur de sa bouche et changez-la au moins tous les trois mois. Comme des microorganismes peuvent se loger au fond de la brosse, entre les soies et à la base de celles-ci, la brosse à dents devenue contaminée doit également être changée après une forte fièvre ou une maladie contagieuse.
- 9 - Une fois par mois, vérifiez ses dents en soulevant sa lèvre, afin de déceler les taches blanches ou brunâtres pouvant être des premiers signes de carie.
- 10 - Dès que deux dents se touchent, utilisez la soie dentaire une fois par jour car la brosse n'atteint pas ces contacts où la carie risque de se développer.
- 11 - Les visites avec l'hygiéniste dentaire devraient débuter vers l'âge d'un an et se poursuivre ensuite tous les six ou douze mois, selon la fréquence établie pour ses besoins. Consultez toutefois rapidement en cas de douleur ou autre inquiétude.
- 12 - Préservez ses dents de lait car elles préparent l'emplacement de ses dents d'adulte jusqu'à leur éruption qui s'échelonne entre 6 et 13 ans.
- 13 - Portez attention à ses 4 premières molaires d'adulte qui poussent vers 6 ans. Elles sont des dents « clés » pour sa dentition permanente.
- 14 - Limitez la quantité de jus car en plus de contenir du sucre, son acidité entraîne l'usure irréversible de l'émail par érosion.
- 15 - Privilégiez les fruits et légumes frais, ainsi que le fromage comme collation. Riche en calcium, cet aliment protecteur aide à prévenir la carie en diminuant l'acidité de la salive et en ralentissant l'activité des bactéries.
- 16 - Assurez-vous qu'il consomme chaque jour suffisamment de produits laitiers.
- 17 - S'il ne peut brosser après un repas ou une collation sucrée, faites-lui rincer la bouche avec de l'eau, offrez-lui un fruit ou un légume croquant ou donnez-lui un morceau de fromage à pâte ferme comme du cheddar.
- 18 - Informez votre hygiéniste dentaire de ses diverses habitudes comme la succion du pouce, sa façon d'avaler et de prononcer ou s'il respire par la bouche.
- 19 - Faites protéger ses dents de la carie avec des agents de scellement.
- 20 - Prévenez entre autres les bris de dents durant les activités sportives grâce au protecteur buccal.