Prendre soin de ses dents, c’est important !

Être en bonne santé c’est avoir une bouche et des dents en bonne santé aussi !

Se brosser les dents c’est important !

Le dentiste soigne les dents et donne des conseils pratiques pour en prendre bien soin.

Tout commence dès l’apparition de la première dent ! Il est conseillé de nettoyer les dents dès leur arrivée avec une petite compresse humide, un doigt de massage dentaire pour bébé ou une brosse à dent « premier âge », en frottant délicatement. A partir de 2 ans on peut ajouter sur la brosse à dent une petite quantité de dentifrice.

Comment bien choisir sa brosse à dent ?

La meilleure brosse à dent est celle qui est adaptée à l’âge de votre enfant, de préférence à poils souples avec une petite tête.

Brosse à dent électrique : est-ce mieux ? Avant de brosser ses dents avec une brosse à dent électrique, il est préférable d’apprendre avec une brosse à dent manuelle classique. Ensuite, c’est l’enfant qui choisit. Le principal c’est de bien brosser ses dents et suffisamment longtemps.

Chers parents, votre rôle est primordial ! En effet, en règle générale, un enfant de moins de 6 ans ne peut pas réaliser un brossage adéquat seul et un enfant de moins de 12 ans ne pense souvent pas à se brosser les dents seul !

Les dentistes recommandent 2 brossages par jour : le matin et le soir et pendant 2 minutes ! On peut utiliser un petit sablier, un chronomètre ou même le temps d’une petite chanson pour mesurer la durée du brossage !

L’utilisation du dentifrice fluoré est possible à partir de 2 ans. Le fluor sert à renforcer l’émail des dents. Il existe différents dosages de fluor dans les dentifrices : parlez-en à votre dentiste et votre médecin pour trouver celui qui est adapté pour votre enfant.

Le fluor est bon pour les dents mais s’il est donné en trop grande quantité il peut provoquer des traces blanches sur les dents et au pire une destruction de l’émail des dents. Cela s’appelle la fluorose.

Les sources de fluor sont multiples. On en trouve dans l’eau du robinet ou en bouteille, le dentifrice (que l’enfant n’arrive pas toujours à cracher entièrement), et parfois le médecin prescrit du fluor avec la vitamine D en gouttes. C’est le médecin qui vous expliquera quelle est la quantité suffisante de fluor pour bien protéger les dents de votre enfant tout en évitant le surdosage.

Dans certains cas, pour éviter l’ingestion de fluor et protéger les dents malgré tout, le dentiste peut faire un traitement directement sur les dents à base de fluor. Cela s’appelle la fluoration topique.

Comment on brosse ?

Le brossage doit se faire de la gencive vers la dent par un mouvement de rouleau : on fait du rose vers le blanc ! Il faut bien penser à brosser toutes les faces des dents : du côté de la langue, du côté des joues et sur le dessus !

Astuce : Comment faire du brossage des dents le soir un moment amusant ?

Si votre lavabo n’est pas adapté à la taille de l’enfant, vous pouvez lui apprendre à se brosser les dents dans la douche ou la baignoire, ainsi il peut se pencher et cracher son dentifrice facilement et surtout se rincer la bouche avec le pommeau sans éclaboussures partout dans la salle de bain ! En plus c’est ludique ! Parents et enfants sont contents !

A vous de créer ensemble votre moment rituel de brossage des dents, le plus important c’est de ne pas l’oublier et que ce soit un moment de partage plaisant pour l’enfant.

Qu’est-ce qu’une carie ?

Une carie est un trou qui se forme dans la dent à cause notamment du sucre et des bactéries. Une carie fait mal aux dents ! Pour l’éviter il faut faire attention à ne pas manger ou boire trop sucré, éviter de grignoter entre les repas et surtout, après le brossage des dents le soir, on ne prend rien d’autre que de l’eau !

De la même façon, il ne faut pas donner de biberon de lait sucré (et surtout le soir !), et ne pas tremper la tétine dans le miel pour endormir bébé : sinon caries garanties !

On a parlé du sucre mais les bactéries ? Comment les éviter ? Naturellement il existe des bactéries dans la bouche de votre enfant et cela est normal. En revanche vous pouvez éviter de lui transmettre les bactéries de votre bouche (surtout si vous avez-vous-même des caries) en évitant d’échanger les cuillères ou en évitant de nettoyer la tétine de votre enfant en la mettant dans votre bouche avant de lui redonner.

Quand aller voir son dentiste ?

Il est recommandé d'aller voir son dentiste 1 fois par an et la première consultation remboursée par la CPAM est à 3 ans. S'il y a un risque de carie particulier dans la famille, si votre enfant grince des dents, qu'il ne veut pas qu'on lui brosse les dents, si vous avez un doute sur la bonne santé des dents de votre enfant, ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à consulter votre dentiste dès l'apparition de la première dent !

Si vous avez rendez-vous chez le dentiste pour vous, profitez-en pour y aller avec votre enfant ! Cela permet à l'enfant de se familiariser avec l'environnement du cabinet dentaire.

La première consultation de votre enfant chez le dentiste est déterminante pour tous les soins futurs. Même s'il n'a pas de carie, aller chez le dentiste permet à votre enfant de prendre confiance et d'apprivoiser le matériel dont il aura besoin, peut-être, un jour. Ce premier rendez-vous se prépare. N'hésitez pas à expliquer à votre enfant dans des termes rassurants et positifs votre prochaine visite chez le dentiste. Si vous vous montrez enthousiaste, il le sera lui aussi !

Quelles sont les premières dents définitives ? Ce sont les dents de 6 ans !

Les dents de 6 ans sont les premières molaires : les dents du fond. Il y en a 4 au total. Il faut en prendre particulièrement soin parce qu'une dent définitive abîmée ne pourra pas repousser ou être changée. En plus, comme elles sont tout au fond, elles sont difficile d'accès et le brossage est plus compliqué.

Le saviez-vous ?

Le programme « M'T dents » porté par l'Assurance-Maladie permet à tous les enfants et jeunes adultes de 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 et 24 ans de bénéficier d'un rendez-vous gratuit chez le chirurgien-dentiste et de soins, si nécessaire.
http://www.ufsbd.fr/wp-content/uploads/2019/02/2019-02-07-fiche-MTDENTS_070219.pdf

Tu veux en

savoir plus sur les dents ? Alors clique ici :

https://www.ufsbd.fr/espace-grand-public/espace-enfants/anatomie-et-fonction-de-la-dent/#titre_1

Vous trouverez sur le site de l'UFSBD des Fiches Conseil et des vidéos sur la santé bucco-dentaire de l'enfant : https://www.ufsbd.fr/espace-grand-public/fiches-patients/

Vous trouverez également le point de vue des pédiatres sur la santé bucco-dentaire de votre enfant au lien suivant : https://www.mpedia.fr/art-sante-bucco-dentaire/

Cette fiche a été rédigée par le Docteur Caroline DELAYGUE, pédiatre, en collaboration avec le Docteur Ophélie DUCROCQ, pédodontiste à Sauzet dans la Drôme et le Docteur Véronique DESVIGNES, pédiatre.