

# PRENDRE

## SOIN DES DENTS

### DE MON ENFANT

0-3 ans



ORDRE NATIONAL  
DES CHIRURGIENS-DENTISTES  
CONSEIL RÉGIONAL  
DE NOUVELLE-AQUITAINE

**urps**  
CHIRURGIENS  
DENTISTES NOUVELLE  
AQUITAINE  
L'union par l'action

  
RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Nouvelle-Aquitaine

## POURQUOI PRENDRE SOIN DE SES DENTS ?



**Avoir un beau sourire**



**Éviter les caries et protéger les dents définitives**

3 fois plus de chance d'avoir des caries sur une dent définitive quand on en a eu sur une dent de lait



**Apprendre à manger sans difficulté**



**Apprendre à parler sans difficulté**



**Éviter la douleur**

**« Il est inutile de soigner les dents de lait puisqu'elles vont tomber... » FAUX !**



Même si elles vont tomber, elles sont indispensables au bon développement de la bouche de l'enfant et donc du futur adulte. Elles sont nécessaires pour manger et parler. Elles vont permettre aux dents définitives de pousser dans la bonne position.

## COMMENT NETTOYER SES DENTS ?

**Dès la naissance et lorsque les dents apparaissent**

De préférence, le soir, à l'aide soit d'une compresse humide soit d'une brosse à dents de petite taille soit d'un doigtier, sans dentifrice, juste avec de l'eau.



**A partir de 2 ans**

2 fois par jour, avec mon aide et sous mon contrôle avec un dentifrice au fluor adapté à l'âge.



**La carie est une maladie contagieuse**, causée par certaines bactéries présentes dans la bouche. Ces bactéries n'existent pas à la naissance dans la bouche de l'enfant et sont souvent transmises par les parents. J'adopte donc une bonne hygiène bucco-dentaire avec un suivi annuel.

**Pour limiter le risque de transmission de bactéries et l'apparition de caries, je dois :**

- Utiliser une cuillère différente de celle que j'utilise pour vérifier la température du plat ;
- Utiliser des couverts différents de ceux utilisés par mon enfant ;
- Nettoyer la tétine régulièrement, mais sans la mettre dans ma bouche pour cela ;
- Éviter d'embrasser mon enfant sur la bouche.

## LES CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SES DENTS

### 1. Je fais attention à son alimentation

**J'évite au maximum de donner à manger à mon enfant en dehors des repas : manger entre les repas abîme les dents. Je fais attention aux aliments qui donnent le plus de caries :**



### ZOOM SUR LE « SYNDROME DU BIBERON »

Le biberon peut causer des caries. Un enfant ne doit jamais s'endormir avec un biberon de lait ou de boissons sucrées. En dehors des repas le biberon ne doit contenir que de l'eau.



## 2. Je fais attention à l'utilisation de la tétine

-  Si mon enfant a une tétine, je ne la trempe pas dans du sucre ou dans du miel.
-  Si mon enfant utilise une tétine, un doudou ou suce son pouce, j'en parle avec le dentiste lors de la première visite.
-  La Fédération Française d'Orthodontie (FFO) recommande l'arrêt de la tétine ou de la succion du pouce, idéalement avant 3 ans, âge auquel toutes les dents de lait sont présentes. Approchez vous de votre dentiste pour vous faire conseiller et accompagner.

## 3. Je soulage les poussées dentaires

-  Lors de la poussée dentaire, je peux donner à mon enfant un anneau de dentition non abîmé. L'anneau est à mettre au réfrigérateur (et non au congélateur) : le froid a un effet anti-douleur.
-  Je peux aussi masser la gencive de mon bébé avec une compresse humide placée autour de mon doigt propre.
-  En cas de fièvre et/ou douleur dentaire, un médicament peut être prescrit par le pédiatre ou le médecin, avec une dose adaptée au poids et à l'âge de l'enfant.

### ATTENTION AUX IDÉES REÇUES ET ASTUCES DE GRAND-MÈRE !

- > Les poussées dentaires ne provoquent pas de température supérieure à 38 °C, ni une dégradation de l'état général, ni des diarrhées. Une consultation médicale devient indispensable si ces symptômes apparaissent.
- > Attention aux astuces de grand-mère : ne pas frotter la gencive avec un morceau de sucre, de pain, une cuillère ou de l'alcool, ne jamais percer la gencive pour aider la dent à sortir.
- > Éviter les biscuits de dentition qui ne soulagent pas les douleurs de la poussée dentaire et qui nutritionnellement n'ont pas d'intérêt puisqu'ils contiennent du sucre.
- > Eviter les colliers d'ambre car il y a un risque que l'enfant s'étouffe ou s'étrangle.

**Si vous vous posez des questions sur les poussées dentaires et les moyens de les soulager, n'hésitez pas à en parler au médecin ou au pédiatre de votre enfant, ou à votre dentiste.**

## 4. J'emmène mon enfant chez le dentiste 1 fois par an

La première visite chez le dentiste se fait avant l'âge de 2 ans puis régulièrement, au moins une fois par an, pendant toute la vie !

La santé bucco-dentaire repose sur un apprentissage et une transmission des bons comportements entre les parents et les enfants.



ORDRE NATIONAL  
DES CHIRURGIENS-DENTISTES  
CONSEIL RÉGIONAL  
DE NOUVELLE AQUITAINE

**urps**  
CHIRURGIENS  
DENTISTES  
NOUVELLE  
AQUITAINE  
L'Union par l'action

**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Nouvelle-Aquitaine

**Pensez à M'T Dents de l'Assurance Maladie,**  
des examens bucco-dentaires et soins complémentaires  
**gratuits** pour les enfants de 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 ans.

(invitations reçues par courrier à remettre au dentiste)

[www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr](http://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr)