



Prendre soin  
des dents de mon enfant,  
**ça commence  
dès maintenant !**

**Les conseils  
en santé bucco-dentaire**

**entre 0 et 1 an**

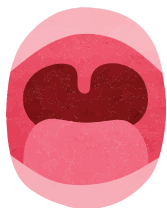
[www.urps-chirurgiensdentistes-na.fr](http://www.urps-chirurgiensdentistes-na.fr)



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

# Je prends soin des dents de lait de mon bébé, le plus tôt possible

## > Comment nettoyer ses dents ?



**Avant même que les dents apparaissent**

### Le soir

Je peux habituer mon bébé à l'hygiène bucco-dentaire : je lui nettoie **doucement** les gencives avec une **compresse humide** autour de mon doigt propre, ou à l'aide d'un **doigtier**.

Je respecte le rythme de mon bébé, sans le forcer.



**Et dès que les premières dents sortent**

### Matin et soir, après les repas

Je brosse les dents avec une **brosse à dents**, souple et de petite taille, **adaptée à l'âge** de mon enfant. J'utilise la brosse à dents avec **une très petite quantité** de dentifrice (moins qu'un grain de riz) **au fluor à 1 000 ppm** (dose indiquée sur l'emballage). Le fluor prévient l'apparition des caries.

Il n'y a pas besoin de rincer la bouche.

**Médicaments** : je les donne **avant**, et je brosse les dents après.

Après le brossage du soir : pas de nourriture, juste **de l'eau**.



**J'utilise la brosse à dents avec une trace de dentifrice au fluor à 1 000 ppm.**



### Les dents de bébé poussent. Comment le soulager ?

Je lui **masse les gencives** avec une compresse propre, avec de l'eau ou avec un gel pour les dents.

Je donne à bébé un **anneau de dentition** froid, placé avant au réfrigérateur (et non au congélateur).



# Alimentation : à quoi faire attention ?

## Dès que mon bébé a diversifié son alimentation A partir de 6 mois :

Je lui propose à manger à heures régulières, avec **4 repas par jour**.

**J'évite de donner à manger à mon enfant en dehors des repas**, de jour comme de nuit.

Pour limiter le risque de caries, je propose le lait au moment des repas.

Je privilégie les fruits, les légumes, les féculents. Je propose des aliments solides, en commençant par des petits morceaux.



### Attention aux choix des boissons !

En dehors et pendant les repas, **l'eau est la seule boisson à proposer**.

Un enfant ne doit jamais s'endormir avec du lait ou d'autres boissons sucrées, sinon il risque d'avoir des caries.



### Et pour reconforter bébé ?

Un doudou, un bisou, un câlin... et pas de boissons ou d'aliments sucrés.

## Pouce ou tétine : que choisir pour mon bébé et quand l'arrêter ?

La tétine pourrait être conseillée au lieu de la succion du pouce pour faciliter l'arrêt. Cependant, la décision d'utiliser une tétine reste un choix personnel.

Si j'utilise une tétine pour mon bébé :

- **Je veille à son bon état et sa propreté**, sans la nettoyer avec ma propre salive. Je la change régulièrement.
- **Je ne la trempe pas** dans du sucre, du miel, ou du sirop...
- **Je limite son usage** aux moments de sommeil.

Pour un bon développement de la bouche et des dents, un arrêt progressif de la succion est recommandé à partir de 12 mois.



# > Observation et contrôle chez le dentiste

## Mon bébé a souvent la bouche ouverte. Est-ce normal ?

Si la bouche sert à manger et à parler, elle ne sert pas à respirer.

**La respiration se fait par le nez, même la nuit, et à tout âge.**

Si mon bébé respire souvent par la bouche (le jour ou la nuit), cela peut gêner le développement de ses mâchoires et être un facteur responsable de caries.



Je peux :

- en parler à un professionnel de santé,
- apprendre à faire un lavage du nez.

Pour en  
savoir



## Quand a lieu la visite de contrôle chez le dentiste ?

La première visite chez le dentiste est conseillée **au cours de la première année**, même si tout va bien. Elle se fait ensuite régulièrement, **au moins une fois par an**, pendant toute la vie !



**Vous  
ne parlez  
pas ou peu  
français ?**

PRISME est un service gratuit d'interprétariat téléphonique en santé.

Il permet à votre médecin, dentiste, infirmier ou sage-femme qui exerce en cabinet libéral de faire appel à un interprète professionnel pendant vos consultations. Transmettez l'information à votre professionnel de santé pour qu'il s'inscrive.

> **Contact : [prisme@facs-na.fr](mailto:prisme@facs-na.fr) / 06 98 91 68 79**

**Que pensez-vous  
de ce dépliant ?  
Votre retour  
est important !**

**Merci de participer  
à notre enquête  
en ligne**

