

**la box à dents**

Devenir le super-héros de  
ses dents, ça s'apprend !

**Livret**

0-3 ans



Être un super-héros,  
ça commence dès le berceau !

**urps**  
CHIRURGIENS  
DENTISTES NOUVELLE  
AQUITAINE

# Pourquoi prendre soin des dents de lait d'un enfant ?



Apprendre  
à manger  
sans difficultés



Avoir  
un beau sourire

Protéger  
les dents définitives  
à venir



Apprendre  
à parler  
sans difficultés

Éviter la douleur



Éviter les caries

Prendre soin des dents de lait d'un enfant, c'est avant tout lui éviter des caries, protéger ses dents définitives à venir et lui permettre de bien mastiquer. Des dents de lait abîmées peuvent être à l'origine de douleurs ainsi que de répercussions sociales (difficultés à parler et à manger) et esthétiques.

## Pour information

Les enfants qui ont des caries sur des dents de lait très jeunes auront ensuite trois fois plus de risques d'en avoir sur leurs dents définitives. Il est donc primordial de soigner les dents de lait même si celles-ci vont tomber.

# Quand et comment prendre soin des dents d'un enfant ?

**L'hygiène bucco-dentaire est essentielle et ce dès la naissance. De la naissance et jusqu'à 6 ans, les soins sont à réaliser par les parents.**

| Âge                                            | Fréquence                                   | Matériel                                                                                                           |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De la naissance à la 1ère dent                 | Avant le coucher                            | Nettoyage des gencives du nourrisson avec une compresse humide ou doigtier                                         |
| Dès l'apparition de la 1ère dent jusqu'à 2 ans | Après le petit-déjeuner ET avant le coucher | Brosse à dents souple<br>Utilisation de dentifrice avec fluor (trace dans la largeur de la brosse)                 |
| À partir de 2 ans et jusqu'à 6 ans             | Après le petit-déjeuner ET avant le coucher | Brosse à dents souple<br>Dentifrice fluoré adapté à l'âge de l'enfant (de la taille d'un petit pois sur la brosse) |

**Pour éviter les caries : attention aux habitudes des parents et des accompagnants...**

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 et/ou un adulte présent dans son entourage.

**Pour limiter le risque de transmission de bactéries et l'apparition de caries, on doit :**

- Utiliser une cuillère différente de celle utilisée pour vérifier la température du plat ;
- Utiliser des couverts différents de ceux utilisés par l'enfant ;
- Nettoyer la tétine régulièrement, sans la mettre dans la bouche ;
- Éviter d'embrasser l'enfant sur la bouche.

# Comment soulager les poussées dentaires ?

Lors de la poussée dentaire, l'application de froid, qui a un effet anti-douleur, est recommandée. L'utilisation d'un anneau de dentition, préalablement placé au réfrigérateur, peut avoir un effet apaisant. Un massage de la gencive du bébé avec une compresse humide, placée autour d'un doigt propre, est également conseillé.

**Attention aux astuces de « grand-mère », qui peuvent être dangereuses et blesser un nourrisson :**

- Ne pas frotter la gencive avec un morceau de sucre, de pain ou une cuillère ;
- Ne jamais percer la gencive pour aider la dent à sortir ;
- Ne pas frotter les gencives du bébé avec de l'alcool ;
- Utiliser les biscuits de dentition avec modération, car ils contiennent du sucre et peuvent provoquer des caries.

## Attention !

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.

## Prendre soin des dents d'un enfant : je communique sur les bonnes pratiques

### L'alimentation

Le rythme des prises alimentaires, la texture des aliments et le type d'alimentation favorisent la survenue de caries lorsque les comportements alimentaires ne sont pas adaptés. Une alimentation équilibrée est un facteur bénéfique à la préservation d'une bonne santé bucco-dentaire.

### Zoom sur...

#### La « carie précoce de l'enfant »

On le sait peu mais **les caries peuvent se former dès la première dent, avec ensuite un risque de transmission aux autres dents de lait**. Les bébés dont les dents sont en contact régulier avec des boissons sucrées et sur une longue période ont des risques plus importants d'avoir des caries. Il est recommandé de **ne pas apaiser ou faciliter l'endormissement d'un enfant avec un biberon contenant une boisson sucrée**. Le biberon n'est ni un doudou ni une tétine.

### Fréquence

- De 0 à 4 mois : le lait est le seul aliment du bébé.
- À partir de 4 mois, introduction de la diversification alimentaire.
- Vers les 18 mois, début de la nourriture type « familiale ».
- Limiter le grignotage durant la journée.

### Texture des aliments

- Préférer une alimentation dure à une alimentation molle. Cette dernière étant plus collante, elle adhère aux dents et favorise la prolifération des bactéries à l'origine des caries.
- La mastication d'aliments durs permet chez l'enfant un bon développement des structures osseuses et musculaires de la face.

### Type d'alimentation

- En dehors du lait, l'eau est la seule boisson conseillée.
- Éviter les boissons et les aliments sucrés et acides, et les sodas dits « light ».

**La carie dentaire n'est pas une fatalité !** Grâce à une hygiène bucco-dentaire et une alimentation adaptées, les enfants (et futurs adultes) peuvent garder des dents saines. **Le nombre d'enfants de 12 ans indemnes de caries est passé de 12% en 1987 à 56% en 2006 et 68% en 2017.**

## L'utilisation de la tétine

Si l'enfant a une tétine, il ne faut pas la mettre dans du sucre ou dans du miel. Il est conseillé de perdre l'habitude de la tétine tôt et progressivement, à partir des 12 mois de l'enfant.

Plus la succion de la tétine ou du pouce est maintenue dans le temps, plus les conséquences sont importantes. La Fédération Française d'Orthodontie (FFO) recommande l'arrêt définitif de la tétine ou de la succion du pouce avant 3 ans, âge auquel toutes les dents de lait sont présentes.

En fonction de l'état de santé et des problèmes de dents de l'enfant, le dentiste pourra préconiser un suivi dentaire avec plusieurs consultations dentaires par an et une hygiène bucco-dentaire renforcée.

**Le saviez-vous ?**

**L'Assurance Maladie offre la possibilité de bénéficier d'examens bucco-dentaires gratuits tous les ans, entre 3 ans et 24 ans !**

Les invitations sont envoyées par mail tous les ans au mois anniversaire de l'enfant, sauf à certains âges clés pour lesquels l'invitation est envoyée par voie postale (à 3, 6, 12 et 18 ans).

Pour le rendez-vous le jour J, il faut apporter :

- la carte vitale,
- la carte de complémentaire santé,
- le carnet de santé.



**Pour aller plus loin sur ce livret...**

Un dépliant "Prendre soin des dents de mon enfant, ça commence dès maintenant ! De 0 à 1 an" est à votre disposition et celle des parents via le QR Code ou le lien ci-dessous :



<https://www.urps-chirurgiensdentistes-na.fr/wp-content/uploads/2026/06/Depliant-0-1-an-VF-LOGOS.pdf>

# Notes



## **URPS Chirurgiens-Dentistes Nouvelle-Aquitaine**

Immeuble Le Fénelon  
1, Allée Le Fénelon  
33 370 TRESSES

05 33 09 36 38  
[projet@urpscdna.org](mailto:projet@urpscdna.org)

