

LA SANTÉ DENTAIRE

de 3 à 6 ans en 6 conseils



Une bonne prononciation, une mastication adéquate, un beau sourire et l'absence de douleur sont autant de raisons pour veiller à la bonne santé dentaire de son enfant.

Un brossage fréquent et efficace avec un dentifrice au fluorure, des collations santé et des visites régulières chez le dentiste favorisent une saine dentition de l'enfance à l'âge adulte.

Voici quelques conseils pratiques pour une bouche d'enfant en santé :

① Votre enfant doit se brosser les dents chaque jour. Voici la méthode recommandée :

- Placez les soies de la brosse à dents au point de rencontre des dents et des gencives ;
- Faites un mouvement roulant jusqu'au bout de la dent. Vers le bas pour les dents du haut et vers le haut pour les dents du bas. Répétez cinq à six fois pour chaque région de la bouche ;
- Brossez aussi le dessus des dents dans un mouvement de va-et-vient ;
- À faire après chaque repas et avant le coucher.

② Prenez l'habitude de superviser et de terminer le brossage de votre enfant

Votre enfant peut se brosser les dents seul mais votre présence est importante pour vous assurer que cela est bien fait et pour limiter l'utilisation du dentifrice fluoré : la grosseur d'un petit pois de dentifrice au fluorure suffit.



Québec 

③ Changez la brosse à dents de votre enfant régulièrement

Changez la brosse à dents de votre enfant dès qu'elle montre des signes d'usure, comme les poils recourbés ou décolorés.

④ Évitez que votre enfant grignote trop fréquemment

Le sucre pris à plusieurs reprises durant la journée cause plus de caries que s'il est consommé en 2 ou 3 fois, à la fin des repas par exemple. Attention au sucre caché dans les aliments naturels comme le jus de fruits, les fruits séchés ou encore dans les collations telles que les croustilles, les craquelins, barres collations, etc.

Que peut faire mon enfant quand il n'a pas sa brosse à dents ?

- Rincer vigoureusement sa bouche avec de l'eau ;
- Manger un fruit ou un légume croquant ou encore un morceau de fromage ;
- Mâcher une gomme sans sucre.



⑤ Aidez votre enfant à perdre l'habitude de sucer son pouce ou sa sucette, communément appelée « suce »

La succion prolongée peut entraîner le déplacement des dents et la déformation du palais. Votre enfant devrait cesser de sucer son pouce vers l'âge de trois ans, et au plus tard vers 5 ou 6 ans, à la sortie des premières dents d'adultes.

⑥ Visitez régulièrement le dentiste avec votre enfant

Rappelez-vous que l'examen ainsi que les traitements font partie des services assurés gratuits pour les enfants de moins de 10 ans. Votre dentiste pourrait aussi vous conseiller de donner à votre enfant des suppléments de fluorure pour prévenir la carie. Votre dentiste pourrait aussi vous conseiller de donner à votre enfant des suppléments de fluorure pour prévenir la carie.



Agence de la santé
et des services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

