

### INSTRUCTIONS D'HYGIÈNE – ENFANT

- Les 20 dents de bébé seront toutes présentes en bouche entre l'âge de 2 et 3 ans
- Dès l'âge de 6 ans, les 4 premières molaires permanentes poussent derrière les molaires primaires (en haut et en bas de chaque côté). Portez une attention particulière au brossage des ces dernières pendant l'éruption. À la suite de l'examen fait par la dentiste et de l'évaluation du risque carieux de votre enfant, des scellants de puits et fissures pourront être placés sur ces dents.
- Afin de minimiser les besoins orthodontiques futurs, l'enfant qui continue la succion du pouce doit cesser graduellement dès l'âge de 2-3 ans, car ce geste pourrait nuire au bon développement de son palais et entraînerait la prescription d'une expansion palatine.
- **Nettoyage des dents:**
  - Dès l'âge de 3-4 ans, l'enfant peut brosser lui-même ses dents, *sous supervision*, le parent doit toujours terminer la tâche. Utiliser une quantité de dentifrice fluoré qui ressemble à la grosseur d'un petit pois en s'assurant que le dentifrice pénètre bien dans les poils de la brosse. L'utilisation d'une minuterie de 2 minutes encourage les enfants à brosser plus longtemps. Brosser au moins deux fois par jour, le brossage avant le coucher est le plus important.
  - Débutez l'utilisation de la soie dentaire entre chaque dents qui se touchent, afin de favoriser l'habitude pour l'apparition des dents permanentes.
  - Changer la brosse à dents aux trois mois, après une fièvre ou une maladie contagieuse.
  - Intégrez le brossage de la langue à l'hygiène bucco-dentaire quotidienne
- **Conseils alimentaires:**
  - Évitez de coucher votre enfant avec un contenant avec un liquide autre que l'eau afin de prévenir la carie. Contrairement à la croyance populaire, le lait est un liquide cariogène
  - Toujours favoriser l'eau pour apaiser la soif
  - Éviter les collations sucrées et collantes entre les repas. Les fruits et les légumes frais ainsi que des fromages à pâtes fermes constituent d'excellentes collations
  - Limiter la fréquence de consommation d'aliments susceptibles à la carie

\*\*\* **IMPORTANT:** Ce n'est pas la quantité, ni la qualité des sucres qui sont responsables de la carie mais bien la **fréquence** à laquelle ils sont ingérés. Exemple pour adulte: Si vous buvez un café avec seulement une cuillère de sucre, mais que vous le buvez en 2 heures, le risque carieux est beaucoup plus élevé que si vous le buvez en 10 minutes puisque **votre salive demeure plus longtemps en phase active de caries.** \*\*\*