

INSTRUCTIONS D'HYGIÈNE – BÉBÉ

- La croissance des dents primaires commence dès le 3^{ième} mois de grossesse
- Les 20 dents de bébé seront toutes présentes en bouche entre l'âge de 2 et 3 ans
- Lorsque les dents sont en éruption et que l'enfant semble avoir de la douleur vous pouvez:
 - Frotter les gencives avec votre doigt
 - Utiliser un anneau de dentition réfrigéré, ne jamais le congeler
- Lorsque les dents sont en éruption, il est normal que la salivation augmente, que des rougeurs apparaissent sur les joues et autour de la bouche
- Ne pas frotter sur les gencives des médicaments contre la douleur, car votre enfant pourrait en ingérer par accident. Administrer plutôt de l'acétaminophène (ex: Tempra) ou de l'ibuprofène (ex: Advil) selon le poids et les conditions de santé de l'enfant
- Ne pas donner de biscuits de dentition qui contiennent du sucre pouvant favoriser la formation de caries dentaires
- Ne pas sous-estimer la fièvre, l'éruption des dents **ne cause pas d'élévation de la température au-delà de 38° C**
- Si votre enfant suce son pouce, il est préférable de favoriser une sucette afin d'en contrôler l'utilisation. Les sucres d'origine naturelle ou artificielle ne doivent jamais être ajoutés sur les sucettes
- **Nettoyage des dents:**
 - Avant l'apparition des premières dents, frotter doucement les gencives avec un linge humide ou même avec une brosse pour bébé. Brosser au moins deux fois par jour, le brossage avant le coucher est le plus important. Utiliser un dentifrice avec fluor, la quantité recommandée est de **la grosseur d'un grain de riz**
- Évitez de partager les ustensiles, les verres de votre enfant ou de mettre la sucette de cet dernier dans votre bouche, car la transmission de bactéries peut engendrer des caries
- **Conseils alimentaires:**
 - Évitez de coucher votre enfant avec un biberon contenant 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