

## 6 Doi-je empêcher mon enfant de sucer son pouce?

La succion est naturelle chez l'enfant et elle est source de réconfort. Encouragez votre enfant à modifier l'habitude de sucer son pouce ou ses doigts. Il est préférable de lui offrir une sucette, car son utilisation est plus facile à contrôler. **Dès l'âge de 2 ou 3 ans, il vaut mieux aider votre enfant à perdre cette habitude, petit à petit.** Il est important qu'elle cesse avant l'apparition des premières dents d'adulte.



## 7 Est-ce une bonne habitude de mettre mon enfant au lit avec un biberon?



Le sucre contenu dans les breuvages liquides peut causer la carie. Un biberon de lait ou de jus peut carier les dents, surtout s'il est bu souvent et longtemps, le jour ou la nuit. **Il est préférable de donner de l'eau ou de réconforter son bébé au besoin.**

## 8 Puis-je donner des collations en tout temps et à volonté à mon enfant?

Le sucre pris à plusieurs reprises cause plus de caries que s'il est consommé en une seule fois, donc **évit**ez que votre enfant grignote toute la journée. Pour les fringales, privilégiez les aliments moins sucrés comme les fruits, les légumes ou les fromages. **Évit**ez aussi que votre enfant ait accès à volonté à des jus de fruits, même s'ils sont faits de jus pur à 100 %, car ces jus naturels contiennent beaucoup de sucre.



Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue

Québec 

# LA SANTÉ DENTAIRE

de 0 à 3 ans  
en 8 questions



Québec 



Les habitudes prises au début de la vie de votre enfant sont importantes parce que des dents de bébé saines favorisent une bouche d'adulte en santé.

Les caries peuvent se développer rapidement dès l'arrivée des dents de votre enfant. Les dents de bébé sont très sensibles à la carie et comme certaines de ces dents restent jusqu'à l'âge de 12 ans, il est important d'AGIR TÔT.

## 1 Quand dois-je commencer à nettoyer la bouche de mon bébé?

Avant que votre enfant ait des dents, vous pouvez nettoyer sa bouche avec une débarbouillette propre et humide. Avec les premières dents, utilisez une petite brosse à dents à poils souples avec une quantité de dentifrice fluoré comparable à un grain de riz et **brossez deux fois** par jour. Si votre enfant prend des médicaments contenant du sucre, brossez ses dents ou rincez avec de l'eau tout de suite après.



## 2 Comment soulager la douleur liée à la pousse des dents?

En massant les gencives de votre bébé avec vos doigts ou avec une débarbouillette imbibée d'eau froide. Un anneau de dentition est souvent bien accepté par l'enfant. **Attention les biscuits de dentition ne sont pas suggérés, car ils contiennent du sucre et peuvent causer la carie.**

## 3 Puis-je transmettre la carie à mon bébé?

Mettre une sucette, communément appelée suce, ou un ustensile dans votre bouche pour ensuite le mettre dans la bouche de votre enfant, **peut transmettre les bactéries causant la carie**. Les risques sont plus élevés si vous avez vous-même des caries régulièrement ou si vous avez un contact bouche à bouche.

## 4 Quand dois-je prendre le premier rendez-vous chez le dentiste?

Dès que vous avez des questions ou des inquiétudes concernant les soins ou la santé dentaire de votre bébé, n'hésitez pas à consulter votre dentiste. La **première visite est recommandée à l'âge d'un an** et cet examen est couvert par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).

## 5 Comment reconnaître un début de carie chez mon bébé?

Un changement dans la coloration des dents ou des taches brunâtres, jaunâtres ou d'un blanc terne peuvent indiquer un début de carie dentaire. **Une fois par mois, dégagez les lèvres de votre enfant pour vérifier ses dents près des gencives.**

