

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.

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

1 Réalisez vous-même le brossage des dents de votre enfant.

Si votre enfant veut le faire lui-même, le parent doit quand même compléter le brossage par la suite. Brossez les dents de votre enfant au moins deux fois par jour pendant deux minutes. Et après chaque repas, c'est encore mieux!

2 Choisissez toujours un dentifrice fluoré.

Le fluorure rend les dents plus résistantes et diminue l'action des bactéries qui causent la carie. Pour les enfants âgés de 3 à 6 ans, utilisez une quantité correspondant à un petit pois. Ne pas rincer la bouche après le brossage.

3 Changez la brosse à dents de votre enfant régulièrement.

Changez la brosse à dents tous les trois mois ou lorsque les soies sont recourbées ou écrasées.



Québec 

4 Évitez que votre enfant grignote trop fréquemment.

En collation, préférez les légumes et les fruits frais, le fromage, le yogourt, le lait. Entre les repas, l'eau est la boisson de choix! S'ils sont consommés, il est préférable que les aliments collants ou sucrés soient pris au repas et non en collation.

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.

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

Québec  

