

LA SANTE BUCCALE ET VOTRE ENFANT (ORAL HEALTH AND YOUR CHILD)

La santé buccale fait partie de la santé de votre enfant et contribue à sa qualité de vie. Elle fait partie de son bien-être psychique, physique et émotionnel. **Les dents de lait** sont importantes. Elles sont nécessaires pour mâcher, pour le développement de la parole, pour l'estime de soi et pour maintenir l'espace avant l'apparition des dents permanentes. Des dents de lait saines augmentent les chances d'avoir de dents permanentes saines.

Qu'est-ce que la maladie dentaire pendant la petite enfance? (What is early childhood dental disease?)

- C'est un processus d'érosion (une carie) causé par une infection bactérienne, une exposition fréquente au sucre et un manque de soins dentaires (ex. brossage).
- C'est la plus commune des maladies chroniques infantiles.
- Elle peut se développer dès que les dents apparaissent.
- La plupart du temps elle affecte les dents supérieures frontales mais peut se propager rapidement aux autres dents.
- C'est douloureux et peut affecter l'alimentation, le sommeil, l'apprentissage et peut aboutir à la perte de dents. (une opération peut-être nécessaire si la carie cause une infection dans la bouche). **C'est évitable !**

Que peuvent faire les parents pour éviter la carie dentaire pendant la petite enfance ? (What can parents do to prevent early childhood dental disease ?)

1- Etablir une routine de brossage des dents tôt pendant la vie de l'enfant :

- Avant que votre enfant n'ait des dents, essayer délicatement ses gencives avec une débarbouillette propre et humide chaque jour.
- Commencer à brosser les dents de votre enfant dès leur apparition avec une petite brosse à dents souple et de l'eau seulement.
- Réduire le risque de transmettre à votre enfant les bactéries qui causent la carie en gardant vos dents saines et propres et en évitant de partager les ustensiles et brosses à dents avec votre enfant et de lécher la tétine (tutte) de votre enfant.
- Soulever la lèvre de votre enfant et examiner ses dents une fois par mois pour un dépistage précoce des caries.
- Aider votre enfant à brosser ses dents jusqu'à l'âge de 8 ans. Montrer le bon exemple à votre enfant en brossant vos dents et en utilisant la soie dentaire chaque jour.

2- Etablir de saines habitudes alimentaires et de consommation de boisson pour votre enfant :

Les habitudes alimentaires et de consommation de boissons sont aussi importantes que le type de nourriture que vous mangez

- Ne jamais mettre votre bébé au lit avec son biberon. Mettre votre bébé au lit avec son biberon ou caler son biberon (de façon qu'il puisse boire tout seul) peut augmenter ses

risques de caries dentaires. Cela peut également présenter des risques d'étouffement ou d'inhalation de fluide.

- Ne pas mettre du jus ou d'autres boissons sucrées dans le biberon
- Sevrer votre enfant du biberon entre 12 et 14 mois
- Commencer à le faire boire d'un petit verre dès 6 mois ou quand l'enfant s'assoie tout seul (ceci a seulement pour but de l'entraîner et ne doit pas remplacer la tétée ou le biberon).
- Eviter de laisser votre enfant constamment boire à petites gorgées de son biberon ou de sa tasse à bec pendant la journée. Cela peut causer des caries dentaires.
- Choisir des aliments et des boissons sains qui ne sont pas sucrés, collants ou riches en féculent. Servir les repas et collations à des moments prédéterminés pendant lesquels l'enfant est assis.
- Choisir l'eau pour étancher la soif de votre enfant entre les repas.
- Soyez un bon modèle en choisissant des aliments et des boissons sains.

3- Faire appel aux soins et conseils dentaires professionnels dès la petite enfance :

- Emmener votre enfant chez le dentiste à 12 mois ou 6 mois après l'éruption de sa première dent. Ceci est une recommandation de *Santé Canada*, l'*Association dentaire canadienne* et la *Société canadienne de pédiatrie*.
- Poser des questions à votre dentiste et demander des conseils sur la santé buccodentaire.
- Aller vous-même chez le dentiste et assurez-vous de la bonne santé de vos dents et de votre bouche.

Y-a-t'il des directives pour l'utilisation des dentifrices fluorés chez l'enfant ? (Are there guidelines for using fluoride toothpaste for children ?)

Oui. Le dentifrice fluoré peut aider à éviter la carie dentaire.

- Les enfants de moins de 4 ans avalent 40% ou plus du dentifrice qu'ils utilisent, utilisez donc une petite quantité :
 - 3 à 5 ans (taille d'un demi petit pois)
 - 6 ans et plus (taille d'un petit pois)
- Votre enfant doit apprendre à cracher le dentifrice et à ne pas l'avaler
- Les rinces-bouche fluorés ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de 6 ans.
- Les parents ou adultes qui s'occupent des enfants peuvent demander à leur dentiste ou hygiéniste dentaire plus de conseils concernant l'usage du fluor suivant les besoins de leur enfant en matière de soin dentaires.

Que peuvent faire les parents pour établir de bonnes habitudes de brossage et d'usage de la soie dentaire avec leur enfant ?

(What can parents do to establish good tooth brushing and flossing habits for their child ?)

- Commencer à brosser les dents et à utiliser la soie dentaire à un jeune âge.
- Brosser les dents de votre enfant deux fois par jour et utiliser la soie dentaire entre les dents qui se touchent.
- Suivre les recommandations d'usage de du dentifrice fluoré.
- Dire à vos enfants pourquoi il est important de bien se laver la bouche et les dents.
- Rester positifs et n'abandonnez pas. Il faut du temps pour apprendre et adopter des bonnes pratiques d'hygiène dentaire.
- Montrer le bon exemple en brossant vos dents, en utilisant la soie dentaire et en valorisant votre propre santé bucco dentaire.

**Que dois-je savoir sur l'hygiène buccodentaire pendant la grossesse ?
(What should I know about oral health during pregnancy?)**

Il est important de prendre soin de votre hygiène buccodentaire quand vous êtes enceinte. Les examens dentaires et nettoyages professionnels peuvent être faits en toute sécurité pendant la grossesse. Les examens dentaires sont recommandés par Santé Canada. Il est recommandé de vous brosser les dents deux fois par jour et d'utiliser la soie dentaire une fois par jour.

**Y-a-t'il des programmes d'assistance dentaire pour les familles à faible revenu?
(Are there any dental assistance programs for families with limited income ?)**

Oui, l'accès aux soins dentaires est important surtout lorsqu'il s'agit de prévention, de dépistage précoce et de soins de base. Certain programmes gouvernementaux d'assistance peuvent aider à payer les frais de soins dentaires :

Alberta Adult Health Benefit and Alberta Child Health Benefit

Appeler le 1-877-469-5437 ou en ligne www.employment.alberta.ca/hb

Alberta Health Services Community Reduced-Fee Dental Care (soins dentaires à prix réduits offerts dans 2 sites à Calgary et un site à Airdrie)

Appeler le 403-228-3384 ou en ligne www.calgaryhealthregion.ca/dental

**Où puis-je obtenir plus d'information ?
(Where can I get more information?)**

Parler avec un professionnel des soins dentaires. Pour des conseils infirmiers et des informations sur la santé 24h/24 appelé Info Santé Alberta sans frais au 1-866-408-5465.

Pour les articles précédents « en route vers une bonne santé » et des informations sur la santé en français, veuillez consulter

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/health_information/french.htm