



kaleido



Des dents saines dès le départ

Kaleido Ostbelgien informe



- Pour soulager la percée dentaire:
- anneau de dentition préalablement réfrigéré
 - remèdes homéopathiques
 - gel dentaire (à utiliser avec parcimonie)
 - massage des gencives

Les premières incisives percent généralement à l'âge de 6 à 12 mois, et ces percées s'accompagnent souvent de douleurs. Les symptômes les plus fréquents sont : pleurs, joues rouges, fesses irritées, selles molles, écoulement nasal ou encore légère fièvre.

Vers 2 ans et demi, l'enfant possède toutes ses dents de lait (20 au total). Dès l'âge de 6 ans environ, les dents de lait tombent et la dentition permanente se développe. Les incisives inférieures percent au même moment que les premières molaires. Ces dents définitives doivent être soigneusement nettoyées.

Des dents mal brossées peuvent causer des caries dentaires et des sai-

gnements de gencive (parodontose). Chaque repas entraîne un dépôt de résidus alimentaires entre les dents et la formation de plaque dentaire (biofilm buccal). Le sucre des résidus alimentaires est transformé en acide, qui attaque la dent. La salive ne peut donc plus remplir sa fonction naturelle de nettoyage et de protection. C'est ainsi que la carie se développe.

Laissez à votre enfant le temps de s'habituer au goût naturel des aliments sans ajout de sucre, de sirop ou de miel.

Conseils pour des dents saines

Alimentation saine

- alimentation variée, déjà pendant la grossesse
- aliments pauvres en sucre
- eau et thé sans sucre ajouté
- ne pas laisser l'enfant sucer la tétine d'un biberon de façon prolongée, même pour s'endormir
- 4 à 5 repas par jour. Éviter les grignotages, afin que le film protecteur naturel des dents puisse se régénérer.

Encourager la mastication

- ne pas mixer tous les aliments
- veiller à ne pas trop cuire les aliments
- faire mâcher des croûtes de pain

Les caries sont transmissibles, évitez de lécher tétine et cuillère.



Brossage des dents

- à partir de la 1^{ère} dent de lait
- 2 x par jour avec une petite brosse douce ou un doigtier brosse à dents bébés
- durée : 3 minutes (sablier)
- si possible 20-30 minutes après le repas*
- apprenez de manière ludique à votre enfant comment rincer et cracher
- Les parents accompagnent toujours le brossage jusqu'à l'âge de 8 ans (avec une brosse à dents manuelle ou électrique)

*Si vous vous brossez les dents directement après avoir mangé, l'émail devient plus mou et le brossage enlève la couche protectrice de la dent. Afin de préserver l'émail, les dentistes recommandent d'attendre au moins une demi-heure après le repas. Cela permet à la salive de se régénérer et de neutraliser les acides dans la cavité buccale.

Brosse à dents

Chaque enfant devrait apprendre à se brosser les dents avec une brosse à dents personnelle, manuelle.

Vous pouvez aussi utiliser une brosse à dents électrique dès le départ, mais celle-ci sera manipulée par les parents jusqu'à l'âge de 5 ans.

Attention à la taille de la brosse à dents manuelle :

- pour les tout-petits : petit manche épais, antidérapant et petite tête de brosse courte
- remplacer la brosse à dents tous les 3 mois
- fil dentaire dès 8 ans ou plus tôt, s'il n'y a pas beaucoup d'espace entre les dents

L'excès de fluor est nocif. Le dentifrice est un agent nettoyant et contient de l'acide. Un frottement trop intense peut provoquer une érosion dentaire.

Dentifrice

Âge	Teneur en fluor	Quantité de dentifrice
jusqu'à 2 ans	1000 ppm	taille d'un grain de riz (0,125 g)
de 2 à 6 ans	1000 ppm*	taille d'un petit pois (0,25 g)
à partir de 6 ans	1450 ppm	toute la surface des poils (0,5 - 1 g)

*Pour les 2-6 ans qui présentent un risque accru de caries, il est recommandé d'augmenter la quantité à 1450 ppm (en accord avec le dentiste).

Technique de brossage

Se brosser les dents avec la MEI-llure Méthode : un jeu d'enfant !

M = surfaces de Mastication – celles-ci sont nettoyées par de légers mouvements d'avant en arrière d'abord dans la mâchoire supérieure, puis dans la mâchoire inférieure.

E = surfaces Externes

Pour les nourrissons et jusqu'à l'âge d'environ 7 ans avec la bouche fermée. Toutes les surfaces externes de la mâchoire supérieure et inférieure sont nettoyées par des mouvements circulaires en allant des gencives (rouges) aux dents (blanches).

A partir de 7 ans : avec la mâchoire ouverte: Mouvements de balayage de la gencive vers les dents (du haut vers le bas) pour la mâchoire supérieure et du bas vers le haut (gencive vers les dents) pour la mâchoire inférieure.

I = surfaces Internes – avec la bouche ouverte : Mouvements de balayage du palais vers les dents (de haut en bas). Dans la mâchoire inférieure : des gencives vers les dents (de bas en haut).

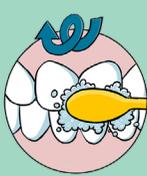
Tenir la brosse à dents correctement



Brossage de toutes les surfaces de mastication (20x)



Chez les jeunes enfants, brossage de la surface externe (15x)



Brossage de la surface externe à p.d 7 ans (15x)

Brossage de toutes les surfaces internes (15x)



Le brossage à l'aide de la brosse électrique



Restez pendant 3 secondes sur chaque surface dentaire avec la tête de brosse ronde rotative. N'oubliez pas les interstices et les gencives. Au niveau des incisives supérieures et inférieures, la brosse à dents est maintenue verticalement afin de brosser la surface intérieure et extérieure des gencives.

Visite chez le dentiste

Une visite de contrôle chez le dentiste est recommandée deux fois par an à partir de l'âge de 2,5 ans.

Remboursement

Si vous consultez un cabinet dentaire « conventionné », les frais pour les enfants de 0 à 18 ans sont entièrement remboursés par l'assurance maladie. Renseignez-vous auprès de votre dentiste.

En cas de malocclusion, votre dentiste vous dirigera vers un orthodontiste.

Pour qu'un traitement orthodontique soit partiellement remboursé, la demande doit avoir été introduite à la mutuelle avant le 15e anniversaire de l'enfant.



Notre service

Kaleido propose **une consultation gratuite** sur l'hygiène bucco-dentaire pour les parents des enfants de 18 à 24 mois.

Notre programme de santé bucco-dentaire à l'école commence à partir de la 2ème année maternelle.

Si vous avez d'autres questions, nos assistantes en promotion de la santé sont à votre disposition du lundi au vendredi, en dehors des heures de classe, jusqu'à 18h.



**Fabienne
Duyster**

Tél.: +32(0) 496 071 560
fabienne.duyster@kaleido-ostbelgien.be



**Charlotte
Kaldenbach**

Tél.: +32(0) 471 518 221
charlotte.kaldenbach@kaleido-ostbelgien.be



Conseil professionnel de nos assistantes en promotion de la santé :

« Restez serein et montrez l'exemple à votre enfant. Faites du brossage des dents, un rituel familial matin et soir. »

Un partenaire
pour les familles.



Editeur responsable :

Manfred Kohnen, directeur
Gospertstraße 44
B-4700 Eupen

info@kaleido-ostbelgien.be
www.kaleido-ostbelgien.be
+32 (0) 87 554 644

 kaleido.ostbelgien
 kaleido_ostbelgien
 young_kaleido

Conception: Kaleido

Mise en page et impression: Grenz-Echo AG und Pavonet PGmbH

Crédits: istock: Seventyfour, Antonio Gravante, Websubstance

Imprimé sur du papier recyclé, fabriqué à partir de papier 100% recyclé.

© 11.2022 Kaleido Ostbelgien:
Zentrum für die gesunde Entwicklung
von Kindern und Jugendlichen

