



PÔLE DENTAIRE *Sainte Baume*

Fiche pour les enfants

Chers enfants,

Cette petite fiche vous est destinée ainsi qu'à vos parents : lisez là avec attention ...

C'est peut-être la première fois que vous venez chez le dentiste et j'espère avoir le plaisir de vous revoir une fois par an pour un contrôle. Comme vous l'avez compris, le dentiste est le docteur des dents et je suis là pour vérifier que votre bouche est en bonne santé !

Vous savez que les dents de lait poussent entre 6 mois et 3 ans. Même si elles seront remplacées par des dents définitives à partir de 6 ans, il est très important de les nettoyer dès la sortie de la première dent.

À partir de 6 ans, les premières dents définitives poussent, entraînant la chute des dents de lait de l'avant vers l'arrière et ce jusqu'à 12 ans. Attention, une des dents les plus importantes : la première molaire pousse au fond derrière la dernière dent de lait et passe souvent inaperçue, elle se carie alors qu'elle est essentielle à une bonne mastication et un bon calage de la mâchoire ... prenez en soins ! Certains enfants sont en avance et d'autres en retard sur la poussée des dents ... ne vous inquiétez pas !

Sachez qu'il est important d'avoir :

- Une bonne hygiène bucco-dentaire : brossage matin et soir 3 minutes de toutes les surfaces dentaires, le soir étant le plus important.
- Une alimentation équilibrée (limiter les sucres et les produits industriels mous, collants, l'eau doit rester la boisson de base, les boissons sucrées doivent être évitées et se boire à la paille pour limiter le contact avec les dents). Il faut surtout éviter les grignotages entre les repas.

Les enfants sont autorisés, pour les plus grands, à mâcher du chewing-gum sans sucre s'ils ne peuvent pas se brosser les dents après le repas.

Le risque essentiel d'une mauvaise alimentation et du manque d'hygiène est l'apparition de caries qui sont des trous créés par les bactéries qui mangent les dents.

Dès le plus jeune âge, il est important d'aller en consultation 1 fois par an chez un dentiste pour faire un détartrage nettoyage, vérifier l'absence de caries, malposition des dents ...

Pour les plus petits, le problème principal est la succion du pouce ou de la tétine qu'il faut absolument arrêter avant la poussée des dents définitives (vers 5-6 ans) donc avant leur entrée en Grande Section de maternelle. Ils créent des déformations de la mâchoire très importantes, ce que l'on appelle des béances (les dents de devant ne peuvent pas se toucher) et des inversés d'articulé (les dents ne se rencontrent pas normalement) qui peuvent se résoudre presque naturellement si on arrête assez tôt ! Si pour la tétine, la donner au père Noël est facile, pour le pouce, c'est plus complexe ! Mais il existe des solutions.

En cas de chute et fracture ou perte d'une dent n'hésitez pas à consulter le site de l'UFSBD pour connaître la bonne conduite à tenir.

Enfin, vous pouvez Télécharger l'appli Raccoon pour les enfants, habituellement ils apprécient et elle leur apprend pas mal de choses !

Gardez votre beau sourire les enfants ... c'est un rayon de soleil dans nos vies !





PÔLE DENTAIRE *Sainte Baume* Fiche pour les parents

Le plus important Brosser dès la première dent, 2 fois par jour pendant 2 minutes, avec un dentifrice fluoré adapté à l'âge.

Les dents : quelques repères

- Les premières dents de lait apparaissent le plus souvent autour de 6 mois, avec de grandes variations normales d'un enfant à l'autre.
- La denture temporaire compte 20 dents et est généralement complète vers 2 ans et demi-3 ans.
- Vers 6 ans commencent à apparaître les dents définitives. La première molaire définitive pousse derrière les dents de lait : elle ne remplace aucune dent et peut passer inaperçue.

Brossage et fluor

- **Dès la première dent** : 2 brossages par jour, 2 minutes.
- **Avant 3 ans** : une trace de dentifrice fluoré autour de 1 000 ppm, déposée par l'adulte.
- **De 3 à 6 ans** : une quantité de la taille d'un petit pois, généralement autour de 1 000 ppm ; la concentration peut être augmentée sur conseil professionnel si le risque carieux est élevé.
- **À partir de 6 ans** : dentifrice fluoré autour de 1 450 ppm.
- **Supervision** : l'adulte réalise le brossage chez le jeune enfant puis le supervise jusqu'à environ 7-8 ans. Faire recracher l'excès sans rincer abondamment.

Alimentation et caries

- L'eau est la boisson de référence.
- Le risque carieux dépend beaucoup de la fréquence des prises sucrées : limiter grignotages, boissons sucrées et aliments collants entre les repas.
- Après le brossage du soir, ne proposer que de l'eau.
- Chez les enfants assez grands pour mâcher sans risque, un chewing-gum sans sucre peut être un complément après un repas lorsque le brossage est impossible ; il ne remplace pas le brossage.

Quand consulter ?

- Une première visite est recommandée dans les 6 mois suivant l'éruption de la première dent et au plus tard vers 1 an.
- La fréquence des contrôles est ensuite adaptée au risque carieux et aux besoins de l'enfant.
- Des vernis fluorés ou des scellements de sillons peuvent être proposés selon le risque.

Pouce et tétine

Les habitudes de succion sont fréquentes chez le petit enfant. Pour limiter leur effet sur la croissance des mâchoires et l'occlusion, l'objectif est un arrêt progressif idéalement avant 3 ans. Si la succion persiste, parlez-en au chirurgien-dentiste.

Traumatisme dentaire : le bon réflexe

Urgence Dent définitive expulsée : la saisir par la couronne, jamais par la racine. Si possible la remettre immédiatement en place ; sinon la conserver dans du lait ou du sérum physiologique et consulter sans délai. Une dent de lait expulsée ne doit jamais être réimplantée.