



## UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

La santé bucco-dentaire des enfants est une composante importante de leur bien-être, il est nécessaire de leur apporter des connaissances auxquelles ils pourront faire appel tout au long de leur vie.

### EN BREF

- Se brosser les dents **deux** fois par jour, pendant **deux** minutes ;
- Voir **tous les ans** le chirurgien-dentiste **dès 1 an** ;
- **Éviter les sucreries** et les **boissons sucrées**, surtout le soir.

### Les bienfaits d'une bouche en bonne santé

Une bouche en bonne santé permet de manger, de boire et d'assurer correctement beaucoup d'autres fonctions physiques, comme la mastication, au cours de la vie. Par ailleurs, elle facilite de bonnes relations avec les autres, favorise l'estime de soi grâce au sourire et au langage oral.

Les maladies bucco-dentaires existent sous différentes formes comme les caries, par exemple, qui sont les plus courantes, ou les maladies du parodonte, tissu de soutien de la dent. Il est important, d'une part, de les prévenir tôt, lors de l'apparition des dents de lait, par une bonne hygiène bucco-dentaire et, d'autre part, de les dépister précocement pour les traiter le plus rapidement possible.

**Une bonne santé bucco-dentaire est donc essentielle au développement de l'enfant et à son bien-être tout au long de sa vie.**

#### ASTUCE MALLETTTE

- Un brossage chaque jour **matin et soir** pendant **deux minutes** ;
- Du **dentifrice au fluor** adapté à l'âge ;
- L'utilisation du **fil dentaire** le soir dès que deux dents se touchent ;
- Le **rendez-vous annuel** chez le chirurgien-dentiste **dès un an** ;
- La participation au programme de **prévention M'T Dents** : consultations de prévention prises en charge à 100% tous les 3 ans entre l'âge de 3 ans à 24 ans.
- **L'éducation nutritionnelle** avec l'apprentissage des bons réflexes en matière d'équilibre alimentaire, la réduction des aliments et boissons sucrés, même « light », sources de caries ;
- **Pas de grignotage** afin de conserver des dents saines

### Une alimentation équilibrée au service des dents

Les **glucides**, absorbés généralement chez les enfants sous forme de

**bonbons, céréales** ou aliments à **texture collante** et **fondante**, favorisent le **développement des bactéries** responsables des caries.

Par ailleurs, à chaque fois que l'on mange, les **bactéries** présentes dans la bouche fabriquent des **acides** à partir du **sucre** qu'on lui apporte. Or plus on **grignote**, plus on entretient cette acidité, ce qui **abîme** les dents (érosion dentaire, carie par exemple). **Plusieurs heures sont nécessaires pour que cette acidité disparaisse.**

C'est pourquoi, il est recommandé d'éviter le grignotage entre les repas, ainsi que les sucreries et les boissons sucrées, notamment le soir. Si un biberon ou une boisson est mis à la disposition de l'enfant pendant la nuit, seule l'eau est recommandée.

## Le brossage des dents

Il est recommandé de se laver les dents **deux fois par jour** pendant **2 minutes** avec du **dentifrice fluoré adapté à l'âge de l'enfant**. En effet, le fluor protège les dents contre les caries en préservant l'émail des attaques acides. Il est important d'adapter le dentifrice à l'âge de l'enfant.

Une **brosse à dents souple** à petite tête permet d'atteindre les dents difficiles d'accès et les poils souples se glissent plus facilement entre les dents. Les poils durs peuvent abîmer les gencives et les dents et ne sont donc pas conseillés. Il est recommandé de changer de brosse à dents lorsque les poils se déforment et au moins **tous les 3 mois**.

Si votre enfant est à risque élevé de carie, des soins préventifs pris en charge par l'assurance maladie peuvent être réalisés : scellement de sillons et vernis fluoré. Parlez-en avec votre dentiste.

## A partir de quel âge ?

Le brossage des dents débute dès l'apparition des **premières dents** ! Ce n'est pas parce que les dents de lait vont tomber qu'il est inutile de les brosser. Elles sont très utiles pour parler, manger et pour que les dents définitives poussent dans la bonne position. Les premières dents qui apparaissent entre 9 et 12 mois peuvent être nettoyées par les parents quotidiennement par le biais d'une compresse imbibée d'eau sans dentifrice. Il est aussi recommandé de consulter le dentiste pour la première fois **à l'âge de 1 an**.

A partir de 2 ou 3 ans, l'enfant apprend à se brosser les dents avec l'aide d'un adulte. A 6 - 7 ans, l'enfant doit savoir se brosser les dents tout seul. Ce brossage s'inscrit dans le rituel du soir avant le coucher. A l'adolescence, les « oublis » sont parfois fréquents, un rappel régulier est souvent nécessaire.

Les bonnes habitudes acquises dans l'enfance et renforcées à l'adolescence lui serviront tout au long de la vie.

### À SAVOIR

- Il est recommandé de consulter un dentiste tous les ans à partir de 1 an.
- Des consultations de prévention et les soins consécutifs (hors prothèse et orthodontie) sont pris en charge à 100% (sans avance de frais) tous les 3 ans, de l'âge de 3 ans à 24 ans, dans le cadre du programme M'T Dents de l'assurance maladie.

## L'école à vos côtés

En complément de votre action en famille, l'école agit pour l'éducation à la santé bucco-dentaire et la promotion de saines habitudes de vie. Elle apporte aux enfants connaissances et compétences, en animant par exemple des

ateliers sur la technique de brossage.

A l'école, lors des visites médicales et lors des dépistages infirmiers, un examen des dents est réalisé et consigné dans le carnet de santé de l'enfant. C'est une bonne occasion pour répondre aux questions des enfants ou de leurs parents ou pour apporter des conseils en cas de besoin.

#### **POUR ALLER PLUS LOIN**

- [Organisation Mondiale de la Santé | Santé bucco-dentaire](#)
- [Ministère des Solidarités et de la Santé | Santé bucco-dentaire](#)
- [Haute Autorité de la Santé | Stratégies de prévention de la carie dentaire](#)
- [Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire | fiches pratiques et vidéo sur le brossage](#)

Publié le 22 octobre 2019