

## De toutes façons, les dents de lait finissent par tomber

Et parce qu'elles seront bientôt remplacées par les dents définitives, on n'accorde que peu d'importance aux soins des dents de lait.

*Cette idée reçue est aussi répandue qu'erronée.*

*Les dents de lait constituent un dispositif important de maintien d'espace.*

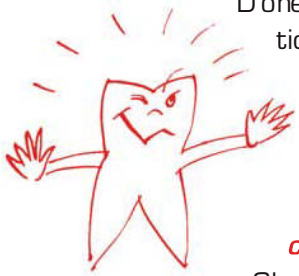
La perte prématurée de dents de lait peut entraîner à terme une malposition des dents définitives.

D'ouïreuses corrections orthodontiques sont alors inévitables.

L'une des causes principales de perte prématurée des dents de lait est la carie.

*On ne naît pas avec des caries.*

Chacune des 20 dents de lait qui percent généralement jusqu'à l'âge de deux ans est exempte de carie. La responsabilité de leur maintien en bonne santé incombe aux parents.



### *Les causes de caries.*

Les mauvaises habitudes alimentaires, associées à une hygiène bucco-dentaire insuffisante, sont la cause principale de caries.

- > L'amidon contenu dans les aliments, le sucre en particulier, sert de nourriture pour les bactéries qui colonisent la cavité buccale. Des acides sont très vite produits, qui attaquent l'émail en le déminéralisant.
- > Si les dents de lait ne sont pas nettoyées régulièrement, l'attaque acide entraîne tôt ou tard des caries.
- > Or, ce n'est pas la quantité de sucres consommés qui est déterminante, mais la fréquence à laquelle l'on absorbe des aliments et des boissons contenant des sucres et de l'amidon. Manger entre les repas et téter constamment du lait ou d'autres boissons contenant du sucre augmente considérablement le risque de carie.



## Les caries peuvent être évitées

### *Allaitement:*

Le lait maternel demeure à tous points de vue le meilleur aliment pour nourrissons. Pendant les 6 premiers mois, on recommande de nourrir les bébés exclusivement au sein.

### *Alimentation complémentaire et de substitution, aliments de sevrage:*

Contrôler la composition des produits. De nombreux repas pour biberons et bouillies pour bébés contiennent du sucre. Les aliments de sevrage généralement introduits après le 6e mois devraient être à base de bouillies non sucrées. L'introduction précoce de nourriture et de boissons sucrées, ainsi qu'une alimentation unilatérale favorisent les caries chez le petit enfant. En revanche, si l'on propose à l'enfant des saveurs de diverses tendances, il s'habitue à une alimentation variée et ne s'orientera pas exclusivement vers les douceurs.

### *Boissons et biberons:*

Les enfants nourris exclusivement au sein n'ont pas besoin d'apport supplémentaire de liquide. Le sirotagé incessant de boissons sucrées en biberon (tisanes, sirop, préparations à base de malt ou de cacao), de jus de fruits ou de boissons vitaminées peut entraîner la destruction complète des incisives (carie du biberon). Il est particulièrement dangereux de laisser l'enfant dormir avec un tel biberon. Ne jamais tremper la tétine ou la lolette dans du sucre ou du miel!

### *Percée de la dentition:*

Les gels et autres préparations destinés à soulager la percée des dents doivent impérativement être exempts de sucre! Un anneau réfrigérant suffit généralement à apaiser les douleurs.

## Hygiène buccodentaire / brossage des dents



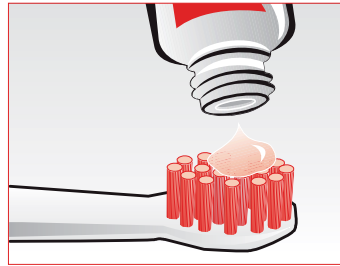
- > Dès la première dent, utiliser une petite quantité de dentifrice pour enfants (0.025% de fluorure pour les dents de lait)
- > parents, frères et soeurs donnent l'exemple : brosser « en famille »
- > à partir d'env. 2 ans, contrôles réguliers chez le dentiste
- > brossage 2 x par jour après les repas principaux
- > jusqu'à 8 ans, rebrossage quotidien des dents de l'enfant par les parents
- > changer la brosse tous les 1 à 2 mois

### *Il est inutile d'interdire les sucreries aux enfants: offrez-leur plutôt des produits qui ménagent les dents.*

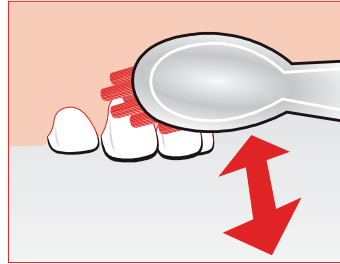
Les petits enfants n'ont pas besoin de sucre supplémentaire pour leur développement. Il est donc possible (et judicieux) de leur proposer une alimentation pauvre en sucres. Les fruits et légumes frais, les produits laitiers et le pain complet sont délicieux et permettent une alimentation variée. L'eau est le meilleur désaltérant.

### *Les collations non sucrées.*

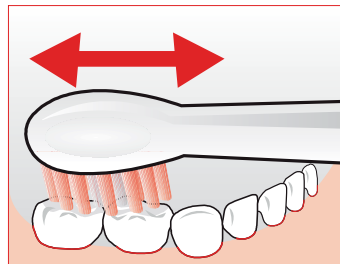
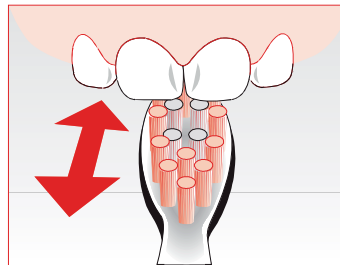
Si vous désirez donner des friandises aux enfants entre les repas, donnez-leur celles qui portent le label «**Sympadent**». Elles peuvent être consommées à toute heure sans inquiétude pour les dents. Pour la soif, il existe une tisane Sympadent pour enfants. Mais attention: la surconsommation de sucreries qui ménagent les dents peut provoquer des diarrhées. Nous recommandons de limiter la consommation à 3 bonbons ou chewing-gums par jour pour les enfants de plus de 3 ans.



**1** brosse à dents pour enfants et une «pointe» de dentifrice au fluor pour enfants.



**2** Brosser de haut en bas jusque sur les gencives.



**3** Brosser la surface de mastication avec de petits mouvements horizontaux.

*Vous pouvez obtenir de plus amples informations sur le label «**Sympadent**» et l'association d'intérêt public du même nom auprès de:*

**Association Sympadent**, Bundesstrasse 29, CH-4054 Bâle  
Tél. +41 61 273 77 05; Fax +41 61 273 77 03  
E-mail: [petra.hirsig@toothfriendly.ch](mailto:petra.hirsig@toothfriendly.ch) [www.zahnfreundlich.ch](http://www.zahnfreundlich.ch)

# Les dents de lait sont précieuses!



**ZAHNFREUNDLICH.CH**