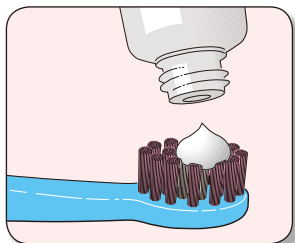
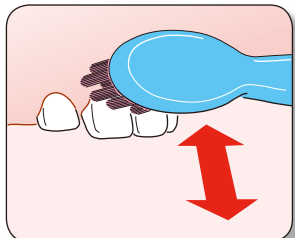


Brossage dès l'apparition de la première dent !

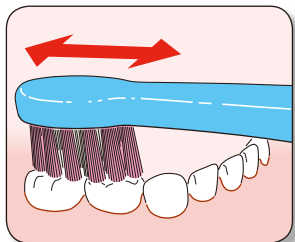
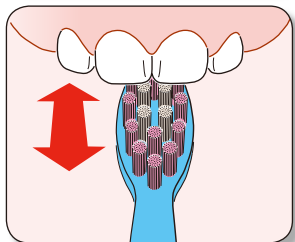
Il incombe aux parents de brosser les dents de leurs enfants au minimum une fois par jour. Il est très important que ce brossage soit effectué dès l'apparition des premières dents. Après que les deuxièmes molaires de lait ont poussé (vers 2 ans environ) on recommande de brosser les dents deux fois par jour.



Utiliser une brosse à dents souple pour enfants et un peu de dentifrice pour enfants (contenant 0,025% de fluorure). On veillera à ne pas employer de dentifrice au goût sucré ou piquant. La brosse à dents doit être changée tous les 1 à 2 mois.



Procédez par mouvements verticaux allant au-delà du bord de la gencive.



Les surfaces masticatoires des molaires de lait doivent être brossées avec des mouvements horizontaux.

Il n'est pas nécessaire que l'enfant se rince la bouche après le brossage : il lui suffit de recracher !

Des dents saines nous ont été données par la nature...

Grâce à une alimentation correcte et à une hygiène adéquate les dents et les gencives restent saines!



Swiss Dental Hygienists

SSO

Société Suisse d'Odonto-Stomatologie



Publication de la direction de la Santé publique du canton de Zurich (Service dentaire scolaire) en collaboration avec le «Service d'aide maternelle» du canton de Zurich.

Ce feuillet peut être téléchargé en format PDF à l'adresse : www.dent.unizh.ch/ppk/downloads/

Sans sucre pas de carie

La consommation fréquente d'aliments et de boissons sucrés est la cause principale de la carie dentaire. Les bactéries de la plaque dentaire transforment en quelques minutes le sucre en acide qui attaque les dents (émail, dentine) et provoque la carie. De plus ces bactéries sécrètent des substances toxiques responsables de l'inflammation et du saignement de la gencive. Ces problèmes peuvent être évités en limitant la fréquence de la consommation d'aliments sucrés et en éliminant quotidiennement la plaque dentaire.

Important pour les bébés

Pour le nourrisson, les besoins quotidiens en liquide sont couverts par le lait (maternel). L'eau est le meilleur apport supplémentaire en liquide en période de grandes chaleurs, ou comme complément à l'alimentation du nourrisson.



Faites attention au contenu des **biberons**: le sirop, le thé froid, les limonades, etc. sont nocifs s'ils sont bus de façon continue par le bébé, surtout lorsqu'il s'endort. Pendant le sommeil la production de salive qui protège de l'effet des acides, est réduite. Dans ces conditions, le danger est particulièrement élevé.

Les **jus de fruits** et les boissons enrichies en vitamines ne conviennent pas pour étancher la soif car, en plus du sucre, ils contiennent aussi des acides qui favorisent ultérieurement la formation de caries.

«La nuit ne donnez que le **l'eau** à boire à vos enfants!»

L'alimentation des bébés est préparée à partir de fruits bien mûrs. Les besoins en sucre sont de ce fait couverts de manière suffisante. Un apport supplémentaire en sucre ou en miel est nocif. Les «petits pots» pour bébés du commerce contiennent souvent du sucre et leur composition doit être, par conséquent, contrôlée lors de leur achat. Si la consommation de sucreries reste exceptionnelle, l'enfant s'habitue à une alimentation pas trop riche en sucre.

«Les sucettes (lolettes) ne doivent **jamais** être imprégnées ni de **miel** ni de **sucre!**»

Consommation d'aliments entre les repas: exclusivement sans sucre

Les sucreries entre les repas abîment les dents. Des aliments sucrés ne devraient être consommés que durant les repas, en tenant compte des remarques suivantes:

- la consommation d'aliments sucrés en une seule fois est moins nuisible pour les dents que la même quantité consommée en plusieurs fois.
- les restes d'aliments sucrés doivent être immédiatement (dans les dix minutes) éliminés au moyen d'une brosse à dents.
- les aliments très sucrés prenant la place d'aliments sains pendant les repas diminuent l'appétit et peuvent conduire à l'embonpoint.

Collations saines:

- pommes, carottes, fruits et légumes frais
- pain noir, galette de riz, biscottes complètes
- fromage, sésés et yogourts avec fruits frais et noisettes
- boisson idéale: l'eau du robinet

Collations non recommandées:

- bananes et fruits secs, tartines de confiture ou de miel
- glaces, chocolat, pâtisseries, sucreries
- tartes aux fruits (elles contiennent de la farine et du sucre et sont particulièrement collantes)
- biscuits pour bébés: vérifier la teneur en sucre!
- boissons sucrées

«Sans sucre» – «Sympadent»

«Sans sucre» signifie simplement que ces aliments ne contiennent pas de saccharose. Ils peuvent, par contre, contenir d'autres sucres tels que le fructose (sucre des fruits) ou le glucose (sucre de raisin) qui, s'ils sont consommés fréquemment, provoquent des caries.



Seule la dénomination «sympadent» nous donne l'assurance que ces friandises sont inoffensives pour les dents.