



### Soins dentaires pour les enfants et les adolescents

Les soins dentaires dès le plus jeune âge est très important pour prévenir les caries dentaires. Même si les dents de bébé finissent par tomber, il est important de prendre soin des dents de bébé. La carie dentaire peut être la cause de douleur et de l'infection qui peut même causer des problèmes avec la croissance de votre enfant comme manger, parler et apprendre.

Votre enfant devrait consulter un dentiste régulièrement ou à tous les 6 mois, afin qu'il puisse vous aider à prévenir et traiter la carie dentaire chez votre enfant.



201-817 Bayridge Drive  
Kingston, ON K7P 1T5

Tel: (613) 384-0090  
Fax: (613) 384-1716

[info@smilegardendentistry.ca](mailto:info@smilegardendentistry.ca)  
[smilegardendentistry.ca](http://smilegardendentistry.ca)



## Soins dentaires pour les enfants et les adolescents



# Hygiène buccodentaire

La base de la santé dentaire de votre enfant est de brosser et de passer la soie dentaire régulièrement. Voici des conseils pour quand et comment nettoyer les dents et les gencives de votre enfant.

## 1 BROSSER LES DENTS DEUX FOIS PAR JOURS PENDANT 2 MINUTES



Brossez les dents de votre enfant, 2 minutes après le déjeuner, et 2 minutes avant d'aller au lit.

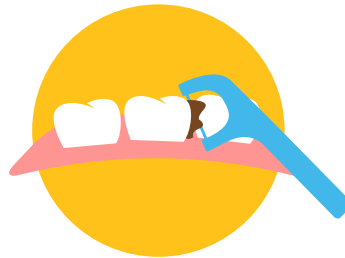
Ils commencent, vous finissez : il est possible que vos enfants aiment brosser leurs dents, au début du processus. Mais, vous devriez tout de même finir de brosser leurs dents, jusqu'à ce que vos enfants soient capables d'attacher leurs lacets ou de couper leur repas avec un couteau et une fourchette sans aide.

## 3 BROSSER DOUCEMENT LES DENTS EN CERCLES



En faisant des cercles, doucement, brossez les dents avec un angle de 45 degrés pour nettoyer près de la gencive, toute en s'assurant de ne pas peser trop fort, car cela pourrait endommager la gencive. Les caries peuvent se former en avant, en arrière et au dessus de la dent, alors il faut s'assurer de nettoyer chaque surface, de chacune des dents.

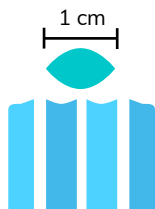
## 4 N'OUBLIEZ PAS DE PASSER LA SOIE DENTAIRE



Si les dents de votre enfant touchent ensemble, vous devriez passer la soie dentaire entre ses dents, une fois par journée. L'utilisation de porte-fil dentaire peut vous aider énormément.

## 2 UTILISEZ UNE QUANTITÉ DE DENTIFRICE DE LA TAILLE D'UN POIS

Si votre enfant est âgé de 3 ans ou plus, utiliser une quantité de dentifrice au fluorure de la taille d'un pois, pour brosser leurs dents. Aussi tôt que votre enfant est capable de cracher le dentifrice, il peut en utiliser plus.



# Régime

Un régime santé est la clé pour prévenir les caries dentaires. Utilisez ces conseils pour aider à garder la bouche de votre enfant en bonne santé.

## À NE PAS FAIRE



- Évitez de grignoter des aliments contenant beaucoup de sucres comme les bonbons, les biscuits, les barres granola et les fruits secs, le plus possible. Les craquelins, les croustilles et le pain peuvent être aussi nocifs pour les dents que les bonbons.
- Limiter la consommation de lait, de jus et des boissons sucrées aux repas et aux collations.
- Toujours choisir du jus 100 % non sucrée et en s'assurant de ne pas en boire plus qu'une tasse par jour.

## À FAIRE



- Manger une alimentation équilibrée d'aliments sains. Le Guide alimentaire canadien est une très bonne ressource.
- Gardez votre enfant hydraté avec de l'eau entre les repas.
- Choisir une collation qui aide à combattre la carie; comme du fromage, des noix, viande ainsi que fruits et légumes fermes et croquant.