



Le mois de la santé dentaire : pour des dents saines!

Par Élise Bertrand, dentiste

Dans les Laurentides, près de la moitié des enfants de 7 à 8 ans ont déjà eu une ou plusieurs caries. Cependant, la carie est tout à fait évitable. Les recommandations pour la prévenir s'appliquent à tous, autant les petits que les grands!

À partir de quel âge commence-t-on à brosser les dents d'un enfant?

Les premières dents de bébé poussent vers l'âge de 6 mois; on doit commencer à les brosser aussitôt. Il est important de brosser les dents matin et soir avec une petite brosse à dents à poils souples en utilisant du dentifrice au fluor. La quantité de dentifrice à utiliser dépend de l'âge de l'enfant : on ne doit pas dépasser la grosseur d'un grain de riz pour les enfants de moins de 3 ans et la grosseur d'un petit pois pour les enfants de 3 à 6 ans. On s'assure aussi que l'enfant crache le dentifrice, s'il en est capable, et qu'il évite de se rincer la bouche.



Grain de riz : moins de 3 ans



Petit pois : de 3 à 6 ans

Il est important d'aider les enfants à se brosser les dents au moins jusqu'à l'âge de 7 ou 8 ans!

Photos : Isabelle Fortin, dentiste-conseil, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière.

Comment agit le fluor des dentifrices?

Les bactéries qui collent à la surface des dents produisent un acide qui dissout l'émail des dents, formant ainsi la carie. Le fluor nuit à la production d'acide et empêche l'émail de se dissoudre. Il peut même aider à guérir les petites caries.



Pourquoi prendre soin des dents de bébé?

La santé des dents de bébé influence la santé des dents d'adulte. En effet, une carie sur une dent de bébé, en plus de causer de la douleur et des difficultés à manger, à dormir et à se concentrer, peut nuire à la formation de la dent d'adulte qui se situe juste en dessous.

À quel âge dois-je amener mon enfant chez le dentiste pour la première fois?



Vers l'âge d'un an, les enfants devraient visiter leur clinique dentaire afin que l'hygiéniste et le dentiste :

- ◆ Examinent la bouche de l'enfant;
- ◆ Donnent des conseils d'hygiène et d'alimentation;
- ◆ Habituent l'enfant à l'environnement de la clinique.

Et les collations?

Pour des dents saines, les collations devraient :

- ◆ Contenir peu de sucre;
- ◆ Ne pas coller sur les dents;
- ◆ Ne pas être grignotées pendant de longues périodes.

Les examens dentaires et les réparations des dents sont gratuits pour les enfants de moins de 10 ans.

Lorsqu'il est impossible de se brosser les dents après le repas ou la collation, il est avantageux de terminer avec un morceau de fromage, un fruit ou un légume frais.





La carie se transmet-elle d'un adulte à un bébé?

Oui! Un bébé qui vient de naître n'a pas, dans sa bouche, les bactéries qui causent la carie. Cependant, par l'échange de salive, ces bactéries peuvent lui être transmises. Plus l'enfant est contaminé tôt (même s'il n'a pas encore de dents), plus le risque d'avoir des caries avant l'âge de 3 ans est élevé.

Certaines habitudes doivent donc être évitées, comme :

- ◆ Utiliser les ustensiles du bébé pour goûter sa nourriture;
- ◆ Goûter son lait pour en vérifier la température;
- ◆ Redonner au bébé une sucette nettoyée dans la bouche d'une autre personne;
- ◆ Partager les brosses à dents.

Adapté de : *Attention au partage des bactéries causant la carie!*, Agence de la santé et des services sociaux Chaudière-Appalaches, 2009.

Le scellant dentaire

Qu'est-ce qu'un scellant dentaire?

Un scellant dentaire est une mince couche de plastique que le dentiste ou l'hygiéniste applique sur le dessus des molaires d'adulte, là où les caries sont les plus fréquentes. Il sert à protéger la dent contre la carie et reste en place pour plusieurs années.

Est-ce que l'application est douloureuse?

L'application ne cause aucune douleur, se fait sans anesthésie et ne prend que quelques minutes.

À quel moment doit-on l'appliquer?

Il est recommandé de l'appliquer vers l'âge de 6 ans, au fur et à mesure que les molaires d'adulte commencent à pousser.

Pour plus d'information sur la santé buccodentaire : www.maboucheensante.com/

Une 2^e dose du vaccin contre la varicelle

Depuis le 1^{er} avril, une 2^e dose du vaccin contre la varicelle est administrée aux enfants entre 4 et 6 ans. Cette dose les protège mieux et pour plus longtemps. Rappelons que la 1^{re} dose du vaccin est administrée à l'âge de 18 mois.

Avant la vaccination contre la varicelle en 2006, des centaines d'enfants étaient hospitalisés chaque année au Québec pour cette maladie. Depuis, le nombre a diminué de près de 90 %.

La varicelle est une infection très contagieuse. Elle peut entraîner des complications sérieuses comme une pneumonie, une infection grave de la peau (ex. : bactérie mangeuse de chair) ou une infection du cerveau. Elle peut aussi causer des malformations chez le bébé dont la mère a eu la maladie pendant sa grossesse.

L'efficacité d'un vaccin n'est jamais de 100 %. Cependant, une personne vaccinée qui attrape quand même la varicelle fait une varicelle beaucoup moins grave et les risques de complications sont grandement diminués.

Le vaccin contre la varicelle est disponible gratuitement dans les CLSC et dans la plupart des cabinets de médecins.

Pour en savoir davantage : www.sante.gouv.qc.ca/vaccination

Responsable de la publication

Denise Décarie, médecin

Collaborateurs

Andrée Chartrand, infirmière
Jean-Luc Grenier, médecin

Révision

David Gamache Antaya, communication

Publication

Direction de santé publique
1000, rue Labelle, bureau 210
Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5N6
ISSN 1203-388X

Information

Tél. : 450 432-8732

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Graphisme

Suzanne Nadon

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

