

## LA SANTÉ BUCCODENTAIRE DE MON ENFANT

SOINS D'HYGIÈNE QUOTIDIENS DE LA BOUCHE	DÈS L'APPARITION DE LA PREMIÈRE DENT
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nettoyage de la bouche est recommandé <b>deux fois par jour</b> ou idéalement après chaque boire en utilisant des débarbouillettes réservées pour ces soins;</li> <li>• Ces actions auront pour effet d'habituer le bébé à faire manipuler ses tissus buccaux et ainsi plus tard, il acceptera plus facilement la brosse à dents.</li> </ul> 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brosser les dents de votre enfant <b>au minimum deux fois par jour</b> pendant 2 minutes;</li> <li>• Utiliser un <b>dentifrice au fluorure pour enfant</b>;</li> <li>• Utiliser la quantité d'un <b>grain de riz</b> de dentifrice fluoré (gardez-le hors de portée des enfants) ;</li> <li>• Ne rincer pas la bouche de votre enfant à l'eau après le brossage. Ainsi, le fluorure contenu dans le dentifrice continuera à protéger ses dents contre la carie.</li> </ul>
PRÉVENTION DE LA CARIE DENTAIRE GARE AU SUCRE !	CONSEILS POUR UNE BONNE UTILISATION DE LA SUCE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les caries peuvent se développer rapidement dès l'arrivée des dents;</li> <li>• Le sucre contenu dans les breuvages (lait, jus ou boissons sucrées) peut causer la carie s'ils sont bus souvent et longtemps, le jour ou la nuit;</li> <li>• Ne laissez pas votre enfant boire ou téter son biberon de façon prolongée. Ne le laissez pas non plus dormir ou se promener avec un biberon ou un gobelet;</li> <li>• Il est préférable de lui donner <b>de l'eau</b> entre ses boires ou de le réconforter au besoin;</li> <li>• Évitez que votre enfant consomme des aliments et des boissons sucrées tout au long de sa journée;</li> <li>• Il faudra privilégier les fruits, les légumes ou les fromages pour les collations.</li> </ul> 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attendre que l'allaitement soit bien établi avant d'introduire la suce;</li> <li>• Choisir une suce dont la taille est adaptée à celle de la bouche du bébé sinon elle peut provoquer des haut-le-cœur;</li> <li>• FAIRE UN <b>USAGE MODÉRÉ</b> DE LA SUCE AFIN DE : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Satisfaire un besoin de succion entre les boires;</li> <li>✓ Faciliter le retour au calme;</li> <li>✓ Assurer le bon développement du visage et de la bouche;</li> <li>✓ Permettre le bon positionnement des dents;</li> <li>✓ Éviter les retards de langage chez l'enfant.</li> </ul> </li> </ul>