

## La visite de l'hygiéniste dentaire à la maternelle

L'hygiéniste dentaire de santé publique visitera le groupe de maternelle de votre enfant. Son animation sensibilisera les enfants à l'importance des saines habitudes de vie telles que le brossage des dents et les saines collations.



## La visite chez le dentiste

Votre enfant doit visiter le dentiste au moins chaque année pour un examen dentaire assuré (gratuit) et effectuer les traitements si nécessaires.

Services dentaires assurés par la RAMQ		
	Services assurés	Services non assurés
Enfants de moins de 10 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Examen (1x/année)</li> <li>Radiographie</li> <li>Obturation (plombage)</li> <li>Couronne</li> <li>Extraction</li> <li>Urgence</li> <li>Traitement de canal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nettoyage</li> <li>Application de fluorure</li> <li>Scellant dentaire</li> </ul>

Conception et réalisation : Hygiénistes dentaires  
Direction de santé publique  
CISSS de la Côte-Nord

Sources : Ministère de Santé et Services sociaux,  
Ordre des hygiénistes dentaires du Québec, Santé Canada



## Le brossage des dents

Il est recommandé que votre enfant **se brosse les dents au moins 2 fois par jour pendant 2 minutes**. Après chaque repas, c'est encore mieux! Plusieurs trucs peuvent aider votre enfant à respecter le temps requis : sablier, minuterie, chanson, application mobile, etc.



Choisissez toujours **un dentifrice pour enfants au fluorure**; il rend les dents plus résistantes et diminue l'action des bactéries qui causent la carie. Pour un enfant entre 3 et 6 ans, la quantité de dentifrice recommandée ressemble à la grosseur d'un petit pois vert (voir l'image ci-dessus).

Encouragez votre enfant à **cracher le surplus** de dentifrice et demandez-lui **de ne pas rincer sa bouche** après le brossage. Ainsi, le fluorure contenu dans le dentifrice continuera à protéger ses dents.





## La soie dentaire

La soie dentaire est un complément essentiel au brossage. C'est la façon de nettoyer entre les dents surtout pour celles qui se touchent. Les porte-soies dentaires peuvent être utiles pour aider votre enfant.



## L'alimentation

Encouragez votre enfant à savourer une variété d'aliments sains tous les jours. Une saine alimentation comprend des légumes et fruits variés, des aliments protéinés (ex. : légumineuses, fromage, yogourt, œufs, poissons, viandes) et des aliments à grains entiers (ex. : céréales, pain, riz). Pour les collations, choisissez des fruits, des légumes et des aliments protéinés pour favoriser une bonne santé globale et une bonne santé buccodentaire.

**L'eau est la boisson de choix!**  
**L'utilisation d'une gourde à l'école**  
**incite à boire plus d'eau.**

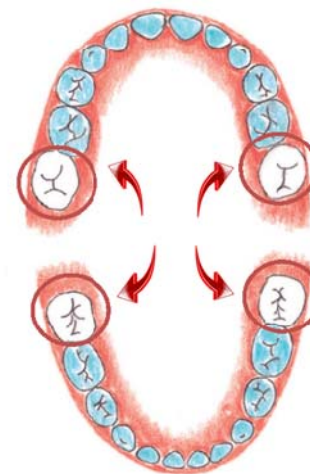


**Rappelons-nous que les bonnes habitudes**  
**se développent lorsqu'on est jeune!**



## Les molaires d'adulte

Les 4 premières molaires d'adulte poussent tout au fond de la bouche vers l'âge de 5 et 6 ans. Les creux profonds (sillons) sur le dessus des molaires d'adulte emprisonnent facilement les débris d'aliments et les bactéries, ce qui favorise la carie dentaire. Il faut donc leur porter une attention spéciale.



Les molaires d'adulte poussent  
derrière les molaires d'enfant.

Vérifiez après le brossage  
s'il reste des débris d'aliments  
sur les molaires de votre enfant.  
Complétez le brossage au besoin.

Ces dents pourront être protégées  
avec des scellants dentaires.

Supervisez votre enfant pour le brossage avant son coucher.  
Votre aide sera requise jusqu'à ce qu'il ait la dextérité nécessaire  
pour effectuer un brossage méthodique et efficace  
(jusqu'à environ 7 ans).