



C'est quoi Docteur ?

Les caries sont provoquées par des bactéries et se manifestent par une sensibilité au froid ou au chaud.

Ce que vous pouvez faire

• Maîtrisez les effets des sucres

- Évitez le grignotage de produits sucrés
- Ne pas dépasser 5 prises alimentaires/jour (3 repas et 2 collations).
- Donnez-lui à mâcher des chewing-gums au xylitol. Ils ont un effet anti-carie.
- Privilégiez les médicaments sans sucre ou édulcorés au xylitol.
- Pas de biberon sucré, de sucette enduite de miel, de pain, de biscuits ou de médicament sucré après le brossage des dents.

• Surveillez ses apports en fluor

Le fluor prévient la carie et arrête sa progression. C'est un minéral nutritif essentiel à la formation des os et des dents saines. Il agit par contact direct (dentifrice) ou par ingestion (comprimés ou gouttes, sel de cuisine, eau de boisson).

• Veillez à ce qu'il se brosse bien les dents.

Quand consulter

L'idéal est de rendre visite régulièrement à votre dentiste, avant que votre enfant ait mal aux dents.

Le brossage des dents chez les tout-petits

- Dès leur sortie, les dents de lait sont nettoyées avec une brosse bébé ou une compresse sans dentifrice.
- De 1 à 3 ans, utilisez une brosse à dents « bébé » humidifiée.
- De 4 à 6 ans, votre enfant se brosse les dents seul, sous votre surveillance, avec un dentifrice fluoré inférieur à 50 mg/100 g.
- À partir de 6 ans, il utilise le dentifrice familial.

> Conseils pratiques

N'utilisez pas la même cuillère que votre enfant. Vous risqueriez de lui transmettre les bactéries de votre plaque dentaire.