



Comment assurer de belles petites dents dès leur poussée ?

La carie est due à une bactérie qui se transmet par la salive des parents à l'enfant...

Pensez à soigner vos dents déjà pendant la grossesse.

Pour tester la température d'un biberon, déposez une goutte de lait sur le dos de votre main mais ne le goûtez pas et ne passez pas la sucette à la bouche.

Ne donnez pas de biberon de lait ou de boissons sucrées pour endormir l'enfant, ni en dehors des repas.

Réservez la sucette (souple et plate) pour aider à l'endormissement...sans l'enduire de sucre ou de miel.

Aidez votre enfant à laisser sa sucette au plus tard vers 3 ans pour éviter une modification de la position des dents.

Comment prendre soin des dents de lait?

Par un brossage après chaque repas ce qui permet d'éviter des dépôts propices aux bactéries

Dès l'apparition de la première dent...

Avec une petite brosse souple (changer chaque deux mois) et un peu de dentifrice pour enfant.

Jusqu'à l'âge de 5 - 6 ans, aidez votre enfant, surtout le matin et le soir avant le coucher.

Par l'utilisation de sel de cuisine et de dentifrice fluorés.

Que croquer à belles dents ?

Le sucre est l'ennemi No 1 des dents de lait, car il permet aux bactéries cariogènes de se développer.

Réserver les aliments sucrés aux repas principaux, sous forme de dessert.

Pour des petits plaisirs sucrés, choisissez les produits avec le label :



« SYMPADENT ».

Quelques idées pour les goûters :

Les fruits : pommes, fruits juteux en compote ou en morceaux, des jus de fruits sans sucre ajouté

les légumes : carottes ou autres légumes crus

le lait, les yaourts, les petits suisses, le fromage

les galettes de riz, du pain ou des petits pains non sucrés, évitez les barres de céréales et autres biscuits, sucrés

Quand consulter ?

Votre pédiatre surveillera la dentition de votre enfant et vous conseillera de consulter un dentiste si nécessaire.

Parlez-en avec lui, ou avec l'infirmière de la consultation parents-enfants.