



heureux
avec des dents saines

Guide pratique pour les bébés et les tout-petits

Fondation Walter Fuchs

Universitäres
Zentrum für
Zahnmedizin
Basel

UZB



Félicitations pour la naissance de votre enfant!

La **fondation Walter Fuchs** et l'**UZB-Schulzahnklinik** (Clinique dentaire scolaire) se réjouissent avec vous.

Depuis 1960, la fondation Walter Fuchs œuvre pour éviter les caries dentaires. Il lui est donc particulièrement cher d'être à vos côtés, chers parents, dans toutes vos décisions concernant l'alimentation et l'hygiène dentaire de votre enfant.

C'est dans ce sens que la fondation Walter Fuchs et l'UZB-Clinique dentaire scolaire ont conçu ensemble ce guide pratique et recueilli des recommandations provenant d'autres institutions de soutien aux familles dans le domaine de la santé et du développement.

Avec nos vœux les meilleurs à vous et votre enfant

Fondation Walter Fuchs

c/o Dr. Christian Haas
St. Jakobs-Strasse 7, 4052 Basel

Conseil exécutif de la fondation:
Dr. Rudolf Grüninger, Président
Dr. Christian Haas, Directeur
Karin Schenk

UZB-Schulzahnklinik

St. Alban-Vorstadt 12, 4010 Basel

Allaitement maternel et biberon



Les six premiers mois

Au cours de ces premiers mois de vie, l'allaitement maternel constitue la meilleure forme d'alimentation pour le bébé du point de vue de la médecine dentaire. C'est pourquoi, les parents qui ont à choisir entre ces deux formes d'alimentation du nourrisson devraient préférer l'allaitement.



Choisir le bon contenu du biberon

Veillez remplir le biberon de nourriture pour bébés, d'eau et de thé sans sucre.

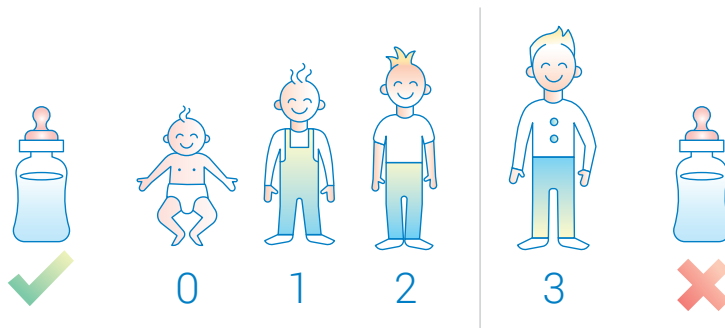
Les premières bouillies

A partir du quatrième mois, vous pouvez commencer à nourrir votre bébé de bouillies pendant la journée et lui donner du lait en supplément dans le biberon, au moins jusqu'à ce qu'il apprenne à boire au gobelet.



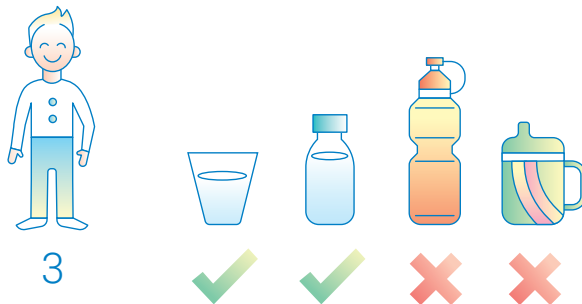
Recommandations des sociétés de nutrition de la Suisse, de l'Autriche et de l'Allemagne

Lorsque le nourrisson se met aux bouillies, il faut l'habituer à boire de l'eau pendant tous les repas solides ou sous forme de bouillie ou de purée.



A partir de 2 ans les enfants devraient apprendre à boire au gobelet ou à la bouteille

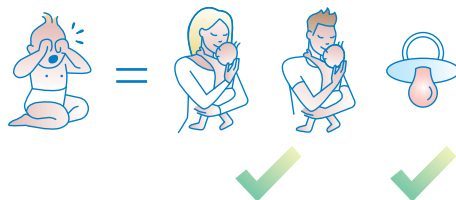
Veillez à ce que les orifices soient suffisamment grands. Boire au gobelet influence l'évolution de la déglutition et du langage de l'enfant. Cela favorise notamment l'absorption des sels minéraux par l'émail dentaire. Si les orifices des récipients servant à boire sont trop petits, les éléments nutritifs importants passent tout simplement de travers. Cela est également valable lorsque l'enfant boit en dehors de la maison et hors repas.



Succion et tétine (sucette)

Sucer apaise l'enfant

C'est surtout pour les petits bébés que la succion a un effet apaisant. Ils ont besoin du lien avec les parents et de leur attention pour se sentir en sécurité.



Ce à quoi vous devriez faire attention si votre enfant suce son pouce

Même si les bébés qui sucent leur pouce remplissent un besoin naturel de succion, il faut faire attention: Sucrer le pouce peut entraîner par exemple le décalage de la mâchoire inférieure. Il est donc recommandé d'amener petit à petit et en douceur l'enfant à se déshabituer à sucer son pouce.

Aider votre bébé à apprendre à parler

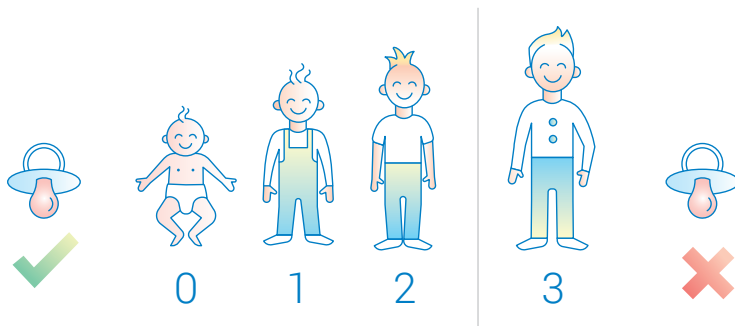
Veillez à ce que les premières tentatives de communication de votre bébé ne soient pas entravées par la tétine et autres sucettes. A partir de la huitième semaine, les bébés commencent la première phase de l'apprentissage du langage en produisant des sons précis (gazouiller). C'est pourquoi, il est recommandé de ne leur donner la tétine pendant la journée que quand ils ont besoin d'être apaisés.

Savoir à quel moment se passer de la tétine

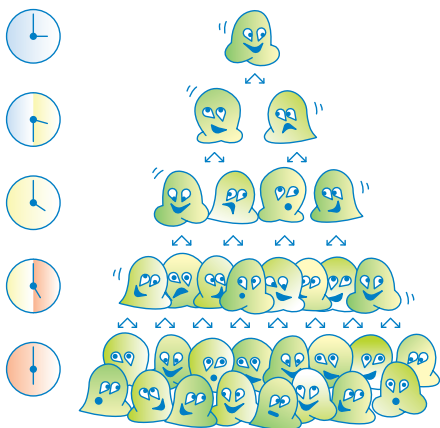
Si l'enfant est en bonne santé et éveillé, il vaut mieux ne pas lui donner la tétine. L'utilisation fréquente de la tétine presse la mâchoire inférieure vers le bas. Du coup, les molaires du haut manquent de support lors de la déglutition du fait de l'emboîtement. Les muscles masticateurs de la joue pressent les molaires du haut, ce qui entraîne une déformation de la mâchoire. Au niveau des dents de devant, on observe également très souvent une malformation de la mâchoire. Les dents de devant ne se touchent plus et ne peuvent plus mastiquer les aliments. La langue a alors tendance à se projeter dans l'espace laissé béant par les dents.

L'utilisation de la tétine s'arrête à 2 ans

Du moins dans l'idéal des cas. En tout cas, le sevrage devrait se faire progressivement et en douceur.



Les bactéries et les dents

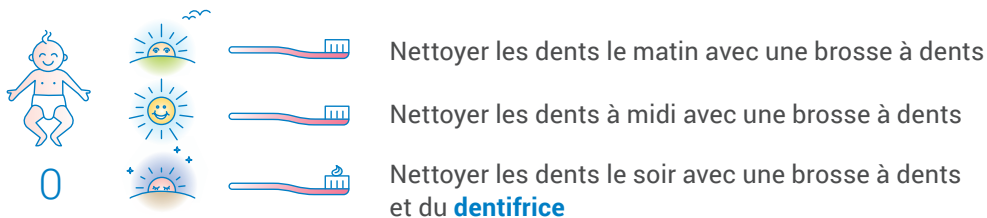


10'000 germes produisent:

- 20'000 germes en ½ heure
- 40'000 germes en 1 heure
- 160'000 germes en 2 heures
- 640'000 germes en 3 heures
- 2'560'000 germes en 4 heures

En moins de quelques heures, les dents sont recouvertes par des bactéries

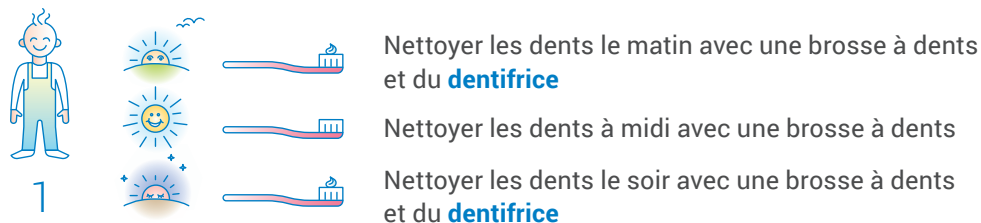
Les bactéries se multiplient en l'espace de 4 à 6 heures si fortement qu'elles envahissent toute la dent. Etant donné que les bactéries ne sont pas forcément toutes bonnes pour vos dents, il est recommandé de les brosser régulièrement: 3 fois par jour pour que les dents restent saines.



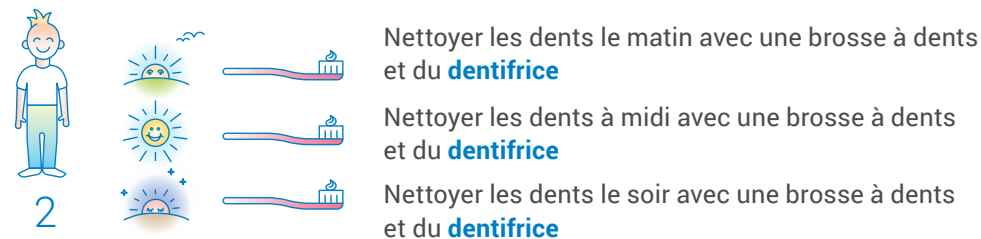
Au cours de la première année de vie: déjà à cet âge, brosser les dents en douceur 3 fois par jour.

Utiliser par jour une infime quantité de dentifrice fluoré pour enfant, de la taille d'un petit pois.

Vous pouvez aussi utiliser le dentifrice 3 fois par jour si vous n'en appliquez à chaque fois qu'une infime quantité sur la brosse. Se brosser les dents doit procurer du plaisir au tout-petit dès le départ!



A partir du 1^{er} anniversaire: utiliser 2 fois par jour du dentifrice fluoré de la taille d'un petit pois.



A partir de 2 ans: utiliser 3 fois par jour du dentifrice fluoré de la taille d'un petit pois.

Le brossage des dents commence



Les premières dents de lait apparaissent entre 4 et 12 mois

Quant à la période précise à laquelle les premières dents apparaissent, elle varie d'un enfant à l'autre. C'est un processus normal et il n'y a pas lieu de s'en inquiéter. Le brossage commence dès l'apparition des premières dents.



Le dentifrice pour enfant doit avoir une certaine teneur en fluorure

Le fluorure s'infiltré dans l'émail dentaire et rend les dents de lait plus résistantes. C'est pourquoi, il est recommandé que les dentifrices que vous choisissez pour l'enfant jusqu'à ses 6 ans aient une teneur en fluor de 500 ppm. Le fluorure augmente par ailleurs la capacité de résistance des dents.

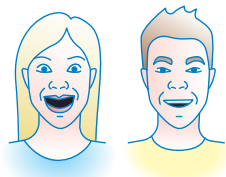


Les dents de lait ne disparaissent pas du jour au lendemain

A l'âge de 3 ans à peu près, toutes les dents de lait ont déjà fait leur apparition. Une dentition de lait est composée de 20 dents. Les premiers changements de dent ont lieu à partir de l'âge de 6 ans. Les dernières dents de lait, généralement des molaires, tombent à l'âge de 11 ans.

Apprendre le brossage des dents à votre enfant

L'expression de votre visage compte, car elle transmet vos émotions à l'enfant. Il imite votre mimique et vos gestes. C'est pourquoi, des mimiques positives aideront à faciliter le brossage des dents.



C'est tout simple:

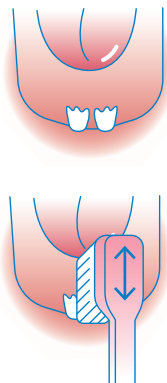
Si vous souhaitez que votre enfant ouvre sa bouche, ouvrez la vôtre.



Laissez-le vous regarder faire:

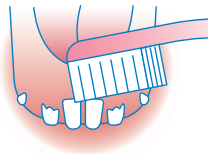
Brossez d'abord vos dents avec votre brosse à dents.

1 Eruption dentaire



Veuillez brosser les dents toujours de manière transversale. Tenez la brosse horizontalement et effectuez les mouvements de la gencive à la dent.

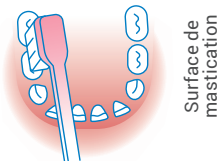
2 Dents en croissance



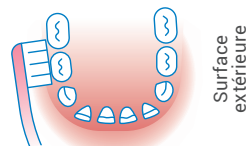
Inclinez la brosse à dents pour atteindre toutes les surfaces dentaires pendant la croissance de la dent.

Même si les dents ne se touchent pas encore, nettoyez aussi ces surfaces et consolidez-les à l'aide du dentifrice.

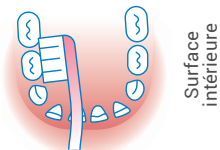
3 Dentition complète



Surface de mastication



Surface extérieure



Surface intérieure

Attention au sucre

Le sucre provoque les caries

Le miel, le sucre de table, le sucre roux, le sucre candi, le fructose, le lactose, tous ces types de sucre nourrissent également les bactéries qui provoquent les caries. Les enfants qui consomment fréquemment des sucreries et des boissons sucrées favorisent la croissance de ces bactéries. On observe alors un déséquilibre qui conduit à l'apparition des caries et donc de trous dans les dents.

Le sucre aide-t-il à trouver le sommeil chez les enfants? Non!

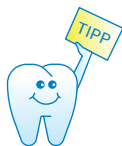
Bien au contraire! En cas de présence élevée de sucre dans le corps, celui-ci est très vite éliminé dans le sang et absorbé par les cellules. Le taux de glycémie baisse et l'enfant aura plutôt tendance à se réveiller. Cela est dangereux, car dans ces cas les parents ont tendance à faire boire de nouveau à l'enfant une autre bouteille de boisson sucrée, ce qui crée un cercle vicieux.

Règles de base pour une alimentation saine



Des aliments à mâcher correctement

Le pain complet, les fruits ou le fromage dur renforcent les mécanismes naturels de protection de la bouche.



Donner le bon exemple à votre enfant

L'enfant apprend et imite toutes les habitudes alimentaires.

Faire des choix alimentaires intelligents

La clé du succès réside dans l'intérêt que vous accordez au choix d'aliments bien ciblés. Plusieurs centres de conseil se tiennent à votre disposition et sont prêts à vous aider à ce sujet à Bâle. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site Internet: www.uzb.ch



Observez au quotidien un certain nombre de règles de base

Ainsi, se rendre par exemple exceptionnellement avec les enfants à la Foire d'automne, aux marchés de Noël ou à d'autres fêtes ne nuit ni à leur santé ni à leurs dents.

Boissons

Nos comportements de l'enfance façonnent notre vie

S'habituer dès l'enfance à consommer des boissons sans sucre, c'est se prémunir contre les caries, l'obésité et le diabète.

Attention: les boissons suivantes contiennent trop de sucre

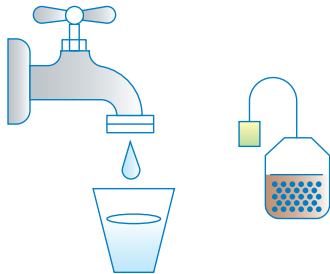
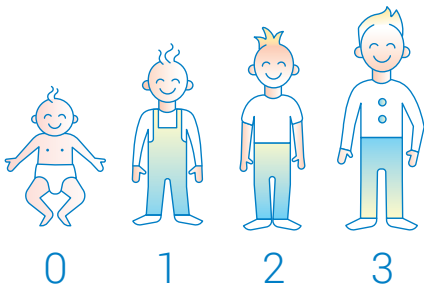
La quantité de sucre et d'acides contenue dans les jus, les sodas tels que coca cola et Ice Tea est énorme et nuit aux dents.

Bien mâcher les fruits

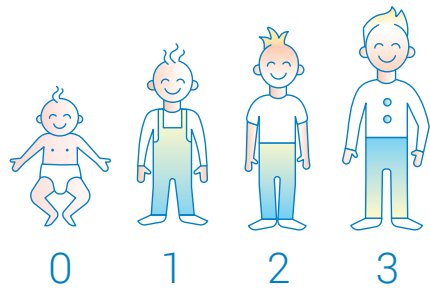
Lors de la mastication des fruits, la surproduction de salive conduit à un équilibre avec les acides. La quantité de sucre baisse alors considérablement et est ainsi plus facilement digérée.

Sans sucre jusqu'à l'âge de 3 ans

En principe, il n'est pas si difficile d'éviter la consommation de boissons sucrées jusqu'à l'âge de 3 ans. A partir de l'âge de 3 ans, donner du jus de fruits ou une boisson rafraîchissante à votre enfant lors des fêtes ou autres cérémonies ne lui fera pas de mal.



Eau et infusion de thé
sans sucre



Évitez plutôt les boissons sucrées
comme Ice Tea, les jus et le coca cola

Consommer des fruits

Les fruits font partie du menu d'alimentation

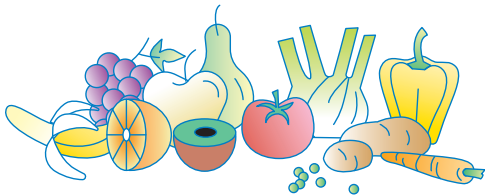
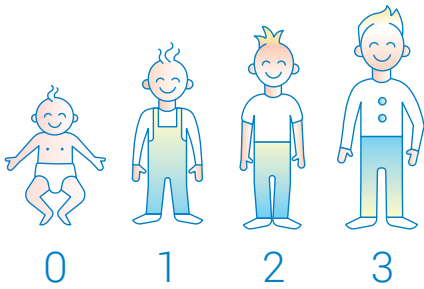
Le premier fruit peut être par exemple une pomme. La pomme est particulièrement conseillée en cas de problèmes de digestion. Dès que l'enfant a bien toléré ce premier fruit, vous pouvez l'initier à un nouveau fruit.

La mastication favorise le développement du langage et est bonne pour la digestion

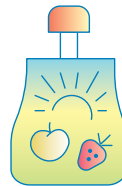
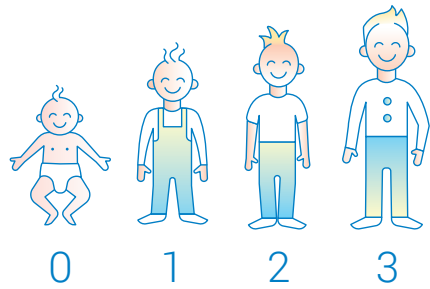
La langue et de nombreux petits muscles du visage travaillent lors de la mastication, ce qui est important pour le développement du langage. De plus, la mastication est toujours accompagnée d'une surproduction de salive. Cela permet de bien broyer les aliments et de les réduire en bouillie, ce qui en facilite la digestion par l'estomac.

Mâcher les fruits produit une agréable sensation de satiété

Il vaut mieux mâcher les fruits que d'en boire le jus. Vous développez très vite une agréable sensation de satiété, ce qui vous permet à terme d'éviter l'obésité.



Il est recommandé de consommer
des fruits 2 fois et des légumes
3 fois par jour



Évitez les grignoteurs et autres poches
ou gourdes de purées de fruits

Les tout-petits et le médecin-dentiste

A partir de 2 ans rendez-vous 2 fois par année chez le médecin-dentiste avec l'enfant

Des examens dentaires réguliers garantissent des dents saines.

Attention aux caries

Il existe une forme de carie qui sévit particulièrement à la petite enfance et détruit toute la dentition de l'enfant. Cette forme de carie peut être traitée très tôt à ses débuts sans grande difficulté et sans que l'enfant soit mis sous anesthésie générale.

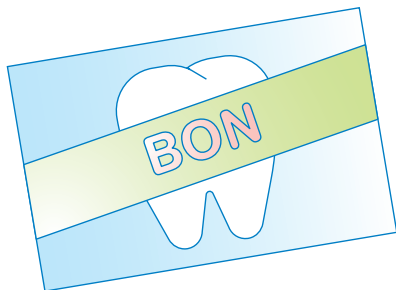
La détection précoce de toute anomalie est très importante pour votre enfant

Les déformations de la mâchoire dues à de mauvaises habitudes se font sentir très tôt. Elles peuvent avoir un effet sur le développement du langage. Quelques recommandations bien ciblées aident à remédier à ces déformations qui se corrigent en principe très vite à cet âge. De plus, les examens permettent d'évaluer la qualité de l'émail dentaire. Si vous le souhaitez, des programmes de soins concoctés par des spécialistes et pour la maison sont disponibles.



Profitez des examens dentaires gratuits

A Bâle-ville et Bâle-Campagne, les examens dentaires de votre enfant sont effectués gratuitement. Il vous suffit de présenter le carnet de bons. Renseignez-vous à ce sujet auprès de votre pédiatre ou du centre de conseil pour les familles de Bâle-Ville. Ces contrôles gratuits sont effectués par un médecin-dentiste affilié à la Société Suisse des médecins-dentistes ou de l'UZB-Clinique dentaire scolaire chez les enfants âgés de 2, 3 et 4 ans.



Votre cadeau sous forme de bons

Le carnet de bons est offert par la fondation Walter Fuchs, la Société suisse des médecins-dentistes des deux cantons de Bâle et l'UZB-Clinique dentaire scolaire.



Universitäres Zentrum
für Zahnmedizin Basel

En sa qualité de centre de compétence de la médecine dentaire, l'UZB apporte son soutien aux enfants, parents et médecins-dentistes. Les questions liées au traitement des enfants bénéficient ici de réponses interdisciplinaires fondées sur des connaissances universitaires.

Contacts UZB

Dr. med. dent. Cornelia Filippi

Leiterin Prophylaxe

UZB – Schulzahnklinik

St. Alban Vorstadt 12

CH-4010 Basel

Tel.: 061 284 84 06

E-Mail: cornelia.filippi@uzb.ch

web: uzb.ch

Le projet est soutenu par: Société suisse des médecins-dentistes, sections de Bâle-Ville et Bâle-Campagne, Centre de conseil pour les familles de Bâle-Ville, HEKS/Vitalina, Hôpital universitaire pédiatrique des deux Bâle, section encouragement précoce (UKBB-Frühförderung), Direction de l'éducation de Bâle-Ville, centre pour l'encouragement précoce et KID Frühförderung Bâle.