

# La santé des dents de mon tout-petit



UNIVERSITÉ  
DE LORRAINE



FACULTÉ  
D'ODONTOLOGIE  
DE LORRAINE







## **La carte des dents**

.....p4

## **Le sucre, ennemi n°1 des dents de mon bébé**

.....p5

## **Comment puis-je préserver la santé des dents de mon enfant ?**

.....p9

## **La première visite chez le dentiste**

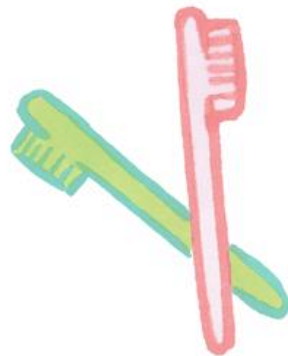
.....p14

## **Aie, une chute sur les dents ...**

.....p17

## **Pour un développement bucco-dentaire Harmonieux**

.....p19





## LA CARTE DES DENTS

Quand apparait la première dent de lait ?

Elle arrive vers 6 mois environ.

Combien de dents de lait ont les enfants ? 20 dents

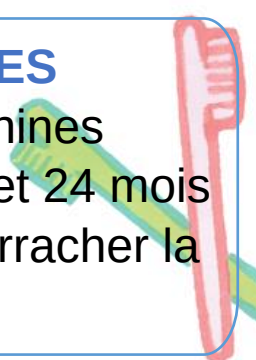
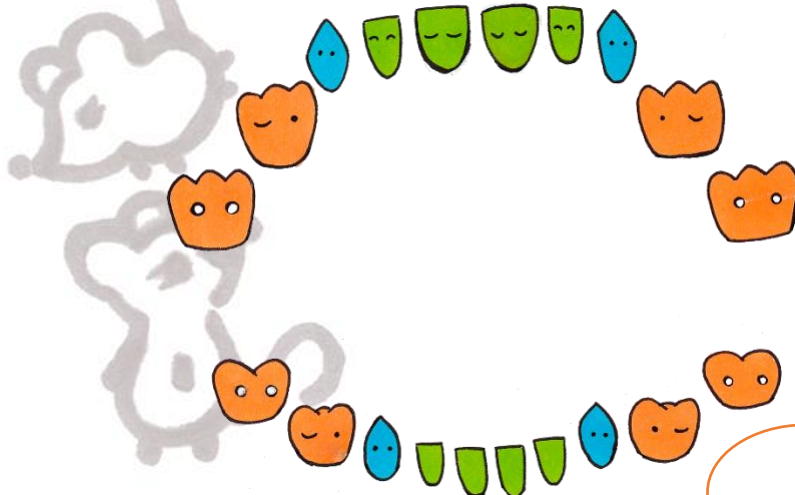


### LES INCISIVES

Nombre : 4 centrales et 4 latérales

Eruption : entre 6 et 12 mois

Rôle : trancher les aliments



### LES CANINES

Nombre : 4 canines

Eruption : entre 18 et 24 mois

Rôle : déchirer et arracher la nourriture

### LES MOLAIRES

Nombre : 8 molaires

Eruption :

1<sup>ère</sup> molaire : entre 12 et 18 mois

2<sup>ème</sup> molaire : entre 24 et 30 mois

Rôle : broyer, écraser les aliments



Vers 30 mois environ : tout est en bouche !



## LE SUCRE, ENNEMI N°1 DES DENTS DE MON BEBE

La carie précoce de la petite enfance est une réalité ! Elle est causée par le sucre et peut commencer dès les 1 an de votre enfant...

### Le lait, un ami qui ne lui veut pas que du bien...

S'il est évidemment indispensable à la croissance du tout-petit, le lait même nature contient du sucre.

Donné le soir, à l'endormissement, le lait va stagner dans la bouche de l'enfant et favoriser l'apparition très rapide de caries.

L'endormissement au biberon est donc fortement déconseillé.



### Trucs et astuces...

- *Votre enfant a l'habitude de s'endormir avec un biberon – remplissez-le avec de l'eau*
- *Votre enfant réclame un biberon de lait le soir – donnez-le lui avant le brossage des dents.*
- *Instaurez d'autres rituels d'endormissement (comptines, berceuses, histoires du soir...)*



### Et pendant la nuit ?...



Le lait la nuit est très problématique car les dents sont moins bien protégées à cette période et les caries surviennent plus rapidement. Donner du lait la nuit à un enfant doit donc rester très exceptionnel.





## Que peut boire mon enfant ?

**De l'eau !** C'est le **seul** aliment qui **ne contient pas de sucre** et donc ne provoquera pas de carie.

Lait, sirop, jus et sodas ne doivent être consommés qu'occasionnellement et au cours d'un repas.



## Mon enfant n'aime pas l'eau. Que faire ?

**N'abandonnez pas !** Proposez-lui régulièrement de l'eau sous forme ludique : l'emploi de gobelet avec bec verseur ou de verre décoré peut aider votre enfant.



Ne craquez pas ! Si vous lui proposez du sirop ou autres, vous encouragez l'appétence au sucre de votre enfant.

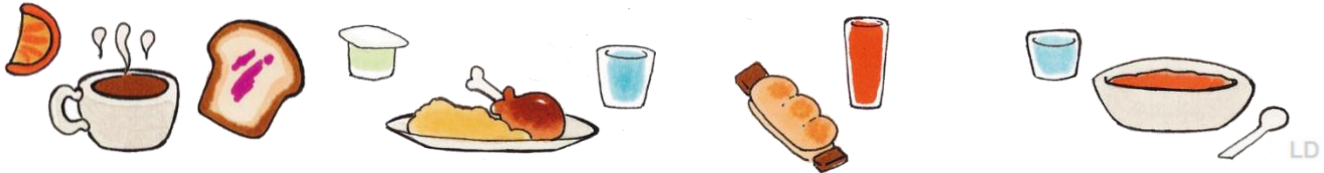


Le saviez-vous ? : certains médicaments peuvent être sucrés. Attention s'ils sont donnés le soir ! Pensez à les donner avant le brossage des dents (il en va de même pour l'homéopathie).

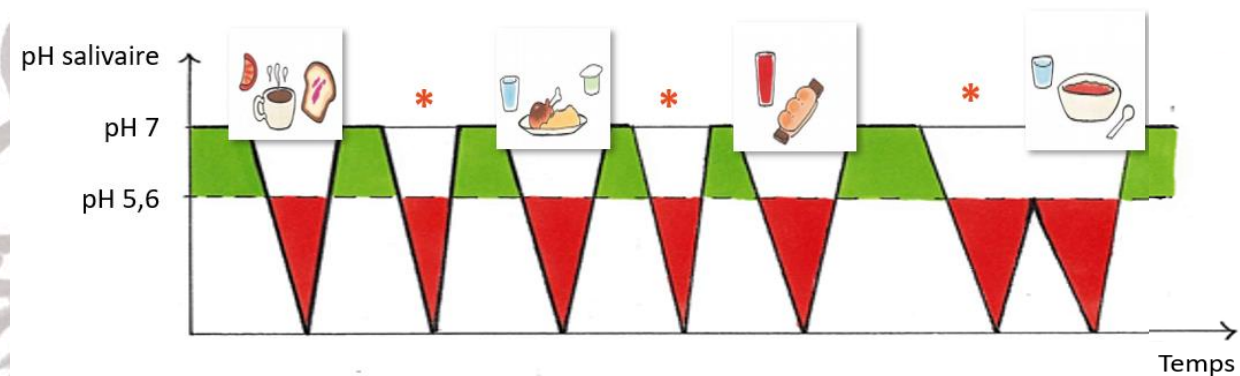


## L'alimentation de l'enfant, c'est important mais pas n'importe quand !

Pour l'enfant, on recommande **4 repas par jour** : le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner.



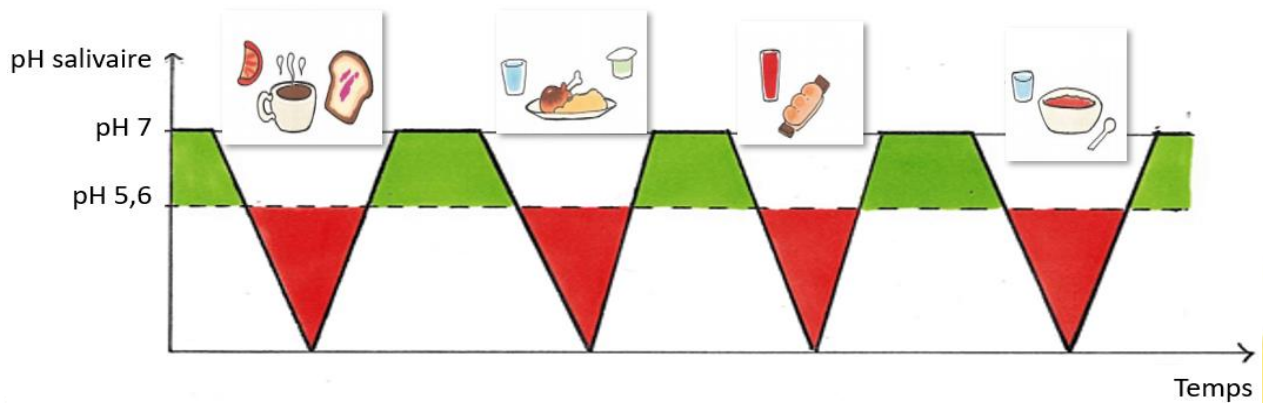
C'est surtout la fréquence de consommation des sucres qui est à l'origine des caries et non la quantité de sucres consommés.



En effet, à chaque fois que l'enfant mange, son pH intra-buccal diminue, l'acidité de la bouche augmente.. Cette acidité ne revient à la normal qu'après au moins 30 minutes (variable selon le type d'aliment consommé). C'est cette acidité en bouche qui provoque les caries par déminéralisation de la dent.

Si l'enfant laisse sa bouche « se reposer » en ne mangeant que 4 fois par jour, ces phases de déminéralisation sont compensées par des phases de reminéralisation. Un équilibre est possible.

Si l'enfant mange plus souvent dans la journée (même une gorgée de sirop ou un petit bonbon ou gâteau), cet équilibre n'est plus possible et les caries commencent à se développer.



**Précisions :** les boissons et aliments « plaisir » ne sont évidemment pas à bannir. Il est toutefois important de ne les proposer qu'occasionnellement et au moment d'un repas pour ne pas créer un moment d'acidité supplémentaire.

**Attention :**

Le sucre se cache partout. Même si certains aliments sont plus à risque de caries (sodas, bonbons collants, ...), tous les aliments (sauf l'eau) contiennent du sucre (chips, pain, fruits...). Il faut donc ne manger que 4 fois par jour quel que soit l'aliment concerné.







## COMMENT PUIS-JE PRESERVER LA SANTE DES DENTS DE MON ENFANT ?

### Puis-je transmettre mes caries à mon enfant ?

**Oui la carie est transmissible.** En tout cas, les bactéries à l'origine des caries le sont. Et plus l'enfant est contaminé par ces bactéries tôt et en grande quantité, plus il aura de risque d'avoir des caries sur ses dents de lait et ses dents d'adulte.

Si vos dents sont soignées et brossées régulièrement, vous transmettez moins de bactéries à votre bébé.

Par ailleurs, pour limiter cette transmission des caries...

- A chacun sa brosse à dents, on ne la partage pas !
  - A chacun sa cuillère même lorsque l'on goûte les aliments de son enfant.
  - Ne testez pas la température du biberon en mettant la tétine dans votre bouche. Déposez du lait sur votre poignet.
  - Ne nettoyez pas sa tétine en la mettant dans la bouche.
- 





## Quand puis-je commencer à brosser les dents de mon enfant ?

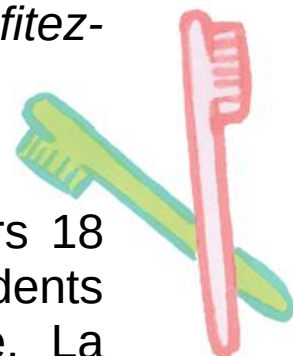
**Le brossage, c'est important et c'est dès la première dent !**

**Vous pouvez nettoyer la bouche de votre tout-petit avec un doigtier en silicone, une compresse stérile humide ou une toute petite brosse à dents.**



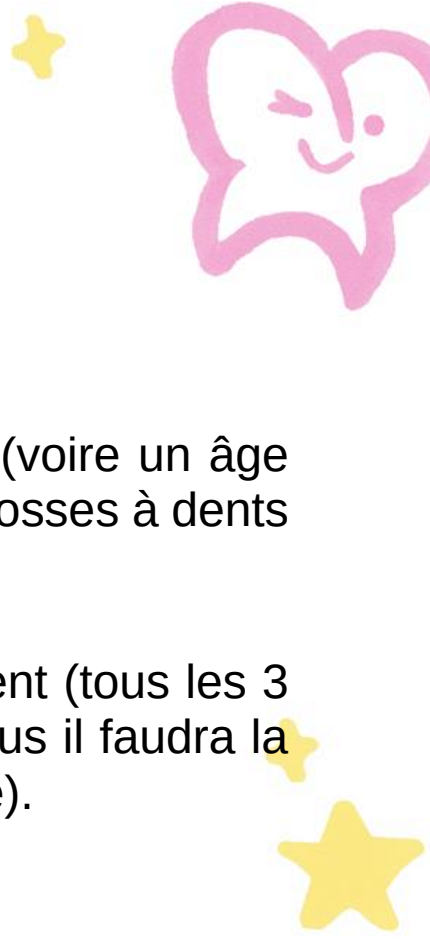
*Le saviez-vous ? Commencer si tôt permet de faciliter le brossage ultérieur car l'enfant est en pleine période de découvertes ! Il met tout à la bouche, il imite... Profitez-en donc !*

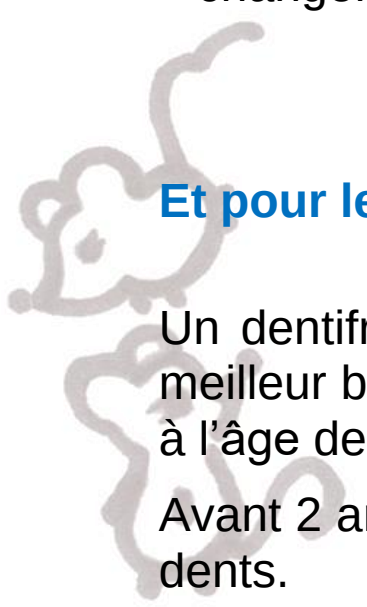
Dès l'arrivée des dents du fond, les molaires (vers 18 mois), il faut obligatoirement passer à la brosse à dents « classique » pour espérer un brossage efficace. La compresse ne suffit plus !





## Quelle brosse à dents choisir ?

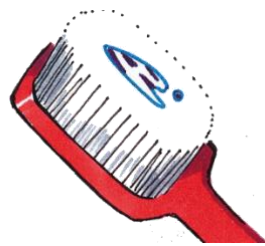
- Une brosse pour enfant adaptée à l'âge (voire un âge inférieur à celui de votre enfant, car les brosses à dents sont souvent trop grosses).
  - Avec une petite tête et des poils souples.
  - Ne pas oublier de la changer régulièrement (tous les 3 mois au moins – plus l'enfant est petit, plus il faudra la changer régulièrement car il la mâchouille).
- 



## Et pour le dentifrice ?

Un dentifrice fluoré est indispensable car le fluor est le meilleur bouclier contre les caries. Il faut qu'il soit adapté à l'âge de votre enfant.

Avant 2 ans : on en met une simple trace sur la brosse à dents.



Après 2 ans : on en met une dose équivalente à la taille de l'ongle du petit doigt de l'enfant





*Remarque : il est parfois difficile de trouver un dentifrice pour les enfants de moins de 2 ans. Un dentifrice « 2-6 ans » peut alors tout à fait être utilisé.*

## Quand brosser les dents de mon enfant ?

**Jusqu'à 2 ans :** brossez ses dents le soir, avant le coucher et **après toute prise alimentaire** (y compris le biberon).

**Après 2 ans :** le brossage doit être effectué matin et soir.



### Le saviez-vous ?

*Le brossage le plus important est celui du soir car c'est au cours de la nuit que les caries se développent le plus.*





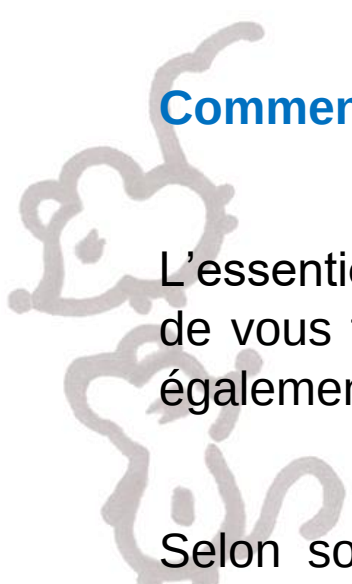


## A partir de quand mon enfant peut-il se brosser seul les dents ?

En grandissant l'enfant peut commencer à brosser ses dents seul. Cependant, il faut compléter son brossage jusqu'à ses 8 ans afin de protéger ses premières dents d'adultes, particulièrement fragiles.



## Comment brosser les dents de mon enfant ?



L'essentiel est que la tête de votre enfant soit calée afin de vous faciliter la tâche et de ne pas le blesser. C'est également bien plus confortable pour lui ainsi.

Selon son âge, vous pouvez l'allonger sur la table à langer ou sur un lit ou le mettre contre vous en maintenant sa tête.



# LA PREMIERE VISITE CHEZ LE DENTISTE



Quand puis-je emmener mon enfant chez le dentiste pour la première fois ?

A partir de **1 an**. Y retourner au moins **1 fois par an** (parfois plus si le dentiste le juge nécessaire).

Comment préparez la rencontre entre mon enfant et le dentiste ?

- Ne transmettez pas vos éventuelles peurs du dentiste à votre enfant.
- Cette rencontre doit être considérée comme une activité ludique, une découverte du cabinet dentaire.
- Il existe des livres pour aider à préparer cette rencontre.



## Quels sont les intérêts de cette première consultation dentaire ?

- L'habituer au dentiste et à son cabinet.
- Dépister d'éventuelles caries débutantes.
- Dépister d'éventuelles anomalies autres que les caries.
- Obtenir des conseils d'hygiène bucco-dentaire et alimentaires adaptés à mon enfant.



*Attention : il ne faut pas attendre de voir une carie en bouche ou que l'enfant ait mal pour prendre rendez-vous car cela complique sa prise en charge.*

## Comment évolue une carie chez le tout-petit ?

- Les caries peuvent vite arriver, dès 1 an parfois !
- Les caries commencent par des lésions blanchâtres (le plus souvent sur les incisives, à la limite dent-gencive). Le dentiste peut alors stopper ces caries avant qu'un trou n'apparaisse.





- 
- 
- Non pris en charge rapidement, elles vont changer de couleur, un trou va se former et un soin « classique » sera nécessaire.

*Prudence : un enfant peut avoir des caries sans avoir mal. D'où l'importance des contrôles réguliers !*

**Est-il indispensable de soigner les dents de lait, alors qu'elles tomberont un jour ?**

Oui, c'est très important. Une dent de lait trop cariée peut abîmer la dent d'adulte qui est en dessous !



Elle peut également être à l'origine d'infections qui se propage dans le corps.







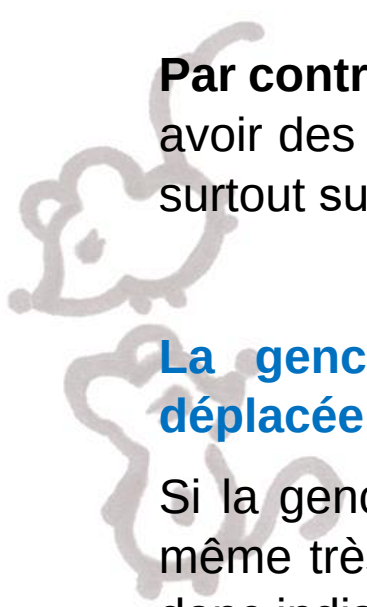
## AÏE, UNE CHUTE SUR LES DENTS...

### Mon enfant vient de tomber sur ses dents, que faire ?

**Pas de panique !** Rassurez votre enfant. Nettoyez délicatement la plaie et la bouche avec une compresse imbibée d'eau froide. Vous y verrez ainsi plus clair...



**Par contre, soyez vigilant !** Un choc même minime peut avoir des conséquences sur la dent de lait mais aussi et surtout sur la dent d'adulte qui est juste en dessous.



### La gencive saigne ? La dent bouge ? Elle est déplacée ?

Si la gencive saigne, cela signifie que la dent a bougé même très légèrement. Un contrôle chez le dentiste est donc indispensable.



### La dent est cassée ?



Ramassez-le(s) morceau(x) de dent, conservez-le dans du lait ou du sérum physiologique et consultez rapidement votre dentiste. La dent cassée peut blesser l'enfant. Le morceau pourra peut-être être recollé ou le trait de fracture protégé.



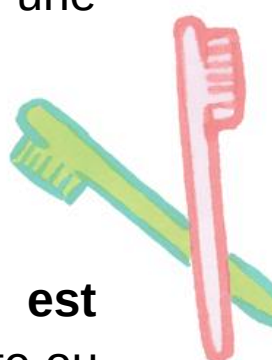


## Il manque une dent en bouche ?

Essayez de la retrouver !

**Si vous la retrouvez**, conservez-la dans du lait UHT ou du sérum physiologique et consultez rapidement votre dentiste. Il ne pourra pas la remettre en place mais pourra en vérifier l'intégrité.

**Si vous ne la retrouvez pas**, il est possible que l'enfant l'ait avalé ou inhalé ! S'il tousse beaucoup ou semble gêné pour respirer, prévenez immédiatement les secours. Il est également possible que la dent soit remontée sous la gencive. Le dentiste pourra vous le confirmer par une radiographie et vous indiquer la conduite à suivre.



### IMPORTANT :

- **Quel que soit le type de traumatisme, il est important de consulter rapidement** un dentiste ou un service dentaire hospitalier (A Nancy (site de Brabois Adultes) : 03.83.15.53.88).
  - **Nettoyer la plaie et les dents est primordial pour limiter les séquelles.** Réalisez un brossage de dents "classique" sur les dents non traumatisées et un nettoyage avec une compresse imbibée de chlorhexidine sur le site traumatisé.
- 
- 
- 



## POUR UN DEVELOPPEMENT BUCCO-DENTAIRE HARMONIEUX...

Un petit nez bien lavé pour mieux respirer !

Le nez permet de **réchauffer, purifier et humidifier l'air** ainsi l'enfant est moins sensible aux allergies, aux otites, aux rhumes à répétition et aux problèmes de croissance.



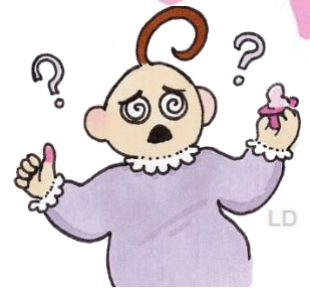
Quand le nez est encombré, **l'enfant respire par la bouche**. S'il en prend l'habitude, plusieurs conséquences risquent de s'accumuler : fatigue, irritabilité, manque de concentration...

Un **lavage quotidien** est donc indispensable pour une **bonne respiration nasale !!**



## Pouce ou tétine, que choisir ?

La succion est un besoin physiologique **jusqu'à environ 2 ans.**



Toutefois, après 2 ans, cela peut entraîner des difficultés pour l'enfant comme une croissance asymétrique des mâchoires, un trouble de la déglutition, une augmentation du risque de problèmes dentaires....

Plus la succion est arrêtée tôt (idéalement à 2 ans), plus les dégâts seront limités voire évités. De plus, ce sera plus facile pour l'enfant car plus le temps passe, plus la succion est solidement ancrée dans ses habitudes.

*En pratique : c'est plus facile avec une tétine !*

*On peut laisser la tétine dans le lit la journée et diminuer ainsi le temps de succion puis l'offrir au père Noël, la déposer sur l'arbre à tétines...*

*Parfois, toutefois, l'enfant ne nous laisse pas vraiment le choix...*







## Comment favoriser la croissance de la bouche de mon enfant ?

En favorisant la croissance de sa bouche dès le plus jeune âge, ses dents auront plus de place et vous limiterez les problèmes dentaires par la suite...

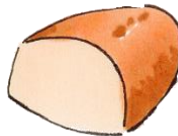
Cela est possible en favorisant une respiration nasale mais également en provoquant un **effort musculaire** lors de la **tétée**.

- L'allaitement maternel favorise la croissance de la bouche de mon enfant de façon automatique car cela demande un réel effort de succion.
  - Si bébé est nourri au biberon, préférez une **tétine** ayant la forme du **sein** ou physiologique et placez l'enfant dans une **position semi-assise** : il fera alors plus d'effort.
- 
- 
- 
- 



## Et après le lait ?

Proposez des **aliments durs à mastiquer** à votre enfant (comme du pain ou des carottes) pour **stimuler la croissance**. Ça aidera sa bouche à bien grandir. Petits pots, compotes et purées sont pratiques mais créent une paresse masticatoire ! N'en abusons pas...



LD

## CONCLUSION

La santé des dents de mon enfant, ça commence dès maintenant, dès les toutes premières dents !

Brossage des dents avec un dentifrice fluoré, alimentation saine et à heures fixes, pas de sucre la nuit et des visites régulières chez le dentiste vous aideront à protéger ses dents.



LD

*Références des livres citées :*

- *Les dents de Stéphanie Ledu et Claire Frossard*
- *Monsieur Madame - Les Monsieur Madame vont chez le dentiste de Adam Hargreaves*
- «Je vais chez le dentiste» est édité par l'association SPARADRAP
- *La tétine, c'est fini ! de Mélanie O'Brien , Sabine Minssieux, et al.*

Travail réalisé par Lisa DOVEZE et Léonie GUINOT

Encadré par le Dr Stéphanie JAGER

Faculté d'odontologie de Lorraine

CHRU de Nancy

