

## Le fluor



Quelle quantité de dentifrice au fluor dois-je utiliser?

Un grain de riz lorsque j'ai moins de trois ans, car j'ai tendance à avaler le surplus de dentifrice.



La grosseur d'un tout petit pois lorsque j'ai trois ans et plus.



Le fluor est une substance naturelle qui protège de manière efficace contre la carie dentaire. C'est pourquoi la plupart des dentifrices en contiennent.

Il existe aussi des suppléments de fluor. Par contre, si j'utilise un dentifrice fluoré au moins deux fois par jour, je n'ai probablement pas besoin de prendre des suppléments de fluor.

Cependant, si je présente un risque élevé d'avoir des caries dentaires parce qu'un membre de ma famille n'a pas de bonnes dents, il est possible que l'hygiéniste dentaire, le dentiste ou le médecin me recommande d'en prendre. **Suivez bien leurs recommandations.**

## Renseignements pratiques...

Mes dents poussent! Si je ressens de l'inconfort, donnez-moi à mordiller une débarbouillette propre, mouillée à l'eau froide ou un anneau de dentition réfrigéré, mais non congelé.

### Attention!

Les sirops et les gels de dentition agissent en surface seulement et peuvent diminuer le réflexe de déglutition qui me permet d'avaler mon lait et mes aliments. Ils sont à éviter. Au besoin, me donner de l'acétaminophène.



Vers l'âge d'un an, je suis prêt à commencer à boire au verre.

J'adore imiter mes parents. Ce serait plaisant de brosser nos dents ensemble.

## Brosse à dents émoussée...



Les soies de ma brosse à dents sont recourbées, la changer serait apprécié.

Je suce mon pouce, mes doigts ou une sucette, ceci peut parfois déranger la position de mes dents. Petit à petit, aidez-moi à perdre cette habitude.

**Pas de partage :** maman et papa, ma brosse à dents, c'est à moi! Ma sucette et ma cuillère, c'est seulement dans ma bouche! **La carie dentaire est contagieuse.**

Pour de l'information supplémentaire visiter les sites Internet suivants :

[www.ohdq.qc.ca](http://www.ohdq.qc.ca)

et [www.odq.qc.ca](http://www.odq.qc.ca)



Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent

Québec



Mon sourire, mon avenir!



Youpi, mes parents prennent soin de mes dents!

## La santé dentaire de mon enfant...



Dès ma naissance, nettoyez mes gencives à l'aide d'un linge humide à chaque jour.



Mes premières dents sont importantes pour guider ma dentition permanente.

Dès qu'elles commencent à pousser, il faut les nettoyer avec une brosse à dents à soies souples et de la pâte dentifrice fluorée après les repas et avant de me coucher. Il n'est pas nécessaire de rincer la bouche ni de cracher après le brossage, en fait cela risque de réduire l'efficacité de l'action topique des fluorures.

Avant l'âge de huit ans, j'ai besoin de votre aide afin de m'assurer d'avoir un brossage efficace à chaque jour.



La brosse à dents et la soie dentaire sont des inséparables

Aussitôt que deux de mes dents se touchent, maman ou papa, vous devez compléter le brossage en utilisant la soie dentaire, particulièrement au coucher.

Les bactéries et les sucres qui causent la carie ont toute la nuit pour agir.



Même un enfant comme moi peut avoir des caries si :



- Je dors en ayant à ma bouche un biberon ou un gobelet anti-dégât avec du jus, une boisson sucrée ou du lait, car ils contiennent tous du sucre;
- Je tète une sucette trempée dans un produit sucré;
- Je consomme des boissons ou des aliments sucrés à longueur de journée;
- Vous ne nettoyez pas mes dents régulièrement;
- Vous me donnez un médicament ou un sirop sucré sans me brosser les dents par la suite.



Donnez-moi une collation santé!

Certaines collations sont meilleures que d'autres pour la santé des dents.

Les légumes, les fruits frais et les produits laitiers sont d'excellents choix. Le fromage ferme est un allié important contre la carie dentaire. *Pour étancher ma soif, donnez-moi de l'eau.*

Attention!

- Au grignotage entre les repas;
- Aux liqueurs douces et aux jus de fruits, même naturels, consommés en grande quantité;
- Aux aliments collants, comme les barres tendres et les fruits séchés.

Comment se forme une carie?



Un examen dentaire c'est nécessaire

Dès l'apparition de mes premières dents, maman ou papa, vous pouvez les examiner régulièrement. Simplement en soulevant la lèvre du haut, vérifiez s'il y a des lignes ou des taches blanches. Ce sont les premiers signes de la carie dentaire.



À mon premier anniversaire, amenez-moi chez le dentiste pour ma première visite. Si toutefois, vous soupçonnez un problème, n'hésitez pas à consulter, peu importe mon âge.

Un examen dentaire annuel ainsi que les traitements dentaires curatifs sont couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) pour tous les enfants de moins de 10 ans. L'examen d'urgence est couvert au besoin. Par contre, les coûts d'un nettoyage et d'une application de fluorure ne sont pas assurés par la RAMQ.

