

Les conseils du médecin-dentiste de la SSO

Des dents de lait saines

Pour garder des dents saines toute sa vie, les soins bucco-dentaires doivent commencer dès l'enfance. Une première visite chez le médecin-dentiste est recommandée dès l'âge de deux ans.

Les caries n'épargnent pas les dents de lait. En effet, la plaque dentaire, composée de bactéries et de produits métaboliques, se forme dès l'apparition des premières dents. Si ce processus n'est pas stoppé, de nouveaux micro-organismes se développent sur la première couche et se multiplient. Les bactéries transforment alors le sucre en acide qui attaque l'émail.

Nécessité d'un soin méticuleux par les parents

Eviter les caries sur les dents de lait est très important pour garder toute sa vie des dents saines. Avant même l'apparition de la première dent, les parents doivent commencer à nettoyer la bouche de leur enfant avec un chiffon doux ou un coton-tige. Dès que les dents de lait sont sorties, il faut les laver quotidiennement avec soin. Dans la journée, les enfants peuvent s'amuser à brosser eux-mêmes leurs dents. Ainsi, ils apprendront très tôt à les nettoyer régulièrement. Le mieux est que les parents se brossent les dents devant l'enfant, pour lui donner envie de «faire comme les grands». Le soir avant le coucher, un soin méticuleux par un adulte reste toutefois indispensable.

Pour un brossage des dents efficace chez l'enfant, la SSO recommande aux parents de changer les brosses à dents au moins une fois par trimestre, ou plus fréquemment si les enfants mordillent les brosses. Pour renforcer les dents, il convient d'utiliser un dentifrice adapté aux petits, qui « imprègne » l'émail et le rend ainsi plus résistant et donc moins vulnérable.



Attention aux caries du biberon

Il est impératif d'éviter que l'enfant ne s'endorme en mordillant la tétine de son biberon, sous peine de voir apparaître des «caries du biberon». Sucrer pendant des heures des tétines imbibées de thé pour bébé, de sirop, de cacao ou de jus de fruits a déjà fait des dégâts sur les dents de nombreux enfants. Pour éviter cela, les parents doivent laisser le biberon à l'enfant jusqu'à ce qu'il soit rassasié, mais pas pour le calmer ou le consoler. Dès un an, les enfants doivent apprendre à boire dans une tasse.

Alimentation saine pour les dents

Entre les repas, les enfants ne doivent pas consommer d'aliments ou de boissons sucrés. Mais le «sans sucre» n'est pas forcément l'ami des dents: veillez à la présence du label Sympadent lorsque vous achetez des sucreries. Faites également attention aux aliments acides. Ceux-ci peuvent dissoudre directement la couche supérieure de l'émail. Les meilleurs en-cas restent les fruits, les légumes, les céréales, les noix et les produits laitiers. Pour étancher sa soif, rien ne vaut l'eau ou le thé non sucré.

Les dents doivent résister longtemps. Un soin méticuleux dès la prime enfance et un contrôle régulier par un médecin-dentiste SSO sont donc indispensables, au mieux dès l'âge de deux ans.