

ASSOCIATION SYMPADENT

L'HYGIÈNE DENTAIRE
DE LA GROSSESSE À LA
DENTITION DÉFINITIVE





DE LA GROSSESSE À LA 1ÈRE DENT DE LAIT

Pendant la grossesse, la cavité buccale devient très sensible aux modifications à l'intérieur du corps. Les bouleversements hormonaux favorisent l'échange entre les cellules et les tissus deviennent donc plus perméables. Par conséquent, les bactéries présentes éventuellement dans l'espace interdentaire peuvent elles aussi migrer plus facilement dans les tissus. C'est un moment de la vie où une hygiène bucco-dentaire et de l'espace interdentaire devient particulièrement importante, car l'absence d'une hygiène dentaire minutieuse peut engendrer des dépôts bactériens (plaque ou biofilm) qui peuvent favoriser le développement de caries et même d'une gingivite (inflammation des gencives). Il est conseillé de compléter l'hygiène bucco-dentaire à domicile par un nettoyage dentaire professionnel dans un cabinet dentaire.

L'alimentation de la future mère joue aussi un rôle important pour la santé de l'enfant à naître. La future mère doit veiller à une alimentation diversifiée et équilibrée : Il est recommandé de privilégier les produits à base de céréales complètes, de légumes et de fruits, alors que les sucreries et grignotages salés doivent être consommés avec modération. Le lait, les produits laitiers et les sources de protéines (par ex. la viande, le poisson, les œufs et les légumineuses) font également partie intégrante de l'alimentation quotidienne.

Sachez que les dents de lait de votre enfant commencent à se développer à partir de 6 à 8 semaines de grossesse. C'est le moment où se forment les premières «lames dentaires» qui donneront naissance aux bourgeons dentaires à l'origine des 20 dents de lait et plus tard à l'ébauche des 32 dents définitives.

À sa naissance, votre enfant possède déjà une ébauche des 20 dents de lait et également des dents définitives bien cachées dans l'os sous la gencive. Bien avant la percée des dents, votre bébé peut ressentir de légères douleurs provoquées par la croissance des dents. Les signes avant-coureurs que votre bébé est en train de «faire ses dents» sont une salivation accrue, des petits pleurs, des joues particulièrement rouges, une température légèrement élevée ou que bébé mette ses poings dans la bouche. Un anneau de dentition réfrigéré ou un gel gingival peuvent rendre la douleur de la poussée dentaire plus supportable.

Pour aider votre bébé jusqu'à la percée de la première dent, vous pouvez lui faire de légers massages avec le bout du doigt au niveau des deux mâchoires encore édentées. Ainsi, votre enfant s'habitue également à la «manipulation» de sa cavité buccale. Lorsque les pointes des dents deviennent visibles, vous pouvez les nettoyer avec un coton-tige humidifié une fois la tétée terminée.



DE LA 1ÈRE DENT DE LAIT JUSQU'AU 2ÈME ANNIVERSAIRE

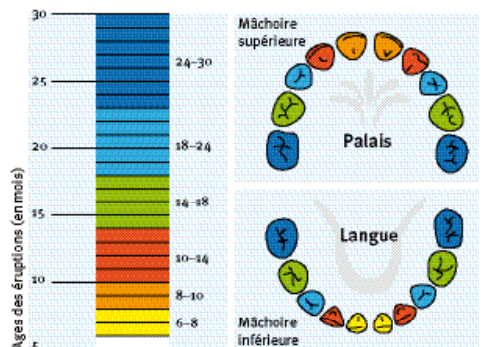
La première dent de lait apparaît dans la mâchoire inférieure à l'âge de 6 à 8 mois. Les autres suivront dans un ordre bien déterminé. La mise en place des 20 dents de lait (dix dans chaque mâchoire) prend env. 2 ans 1/2. Les dents de lait nécessitent des soins particuliers, non seulement parce qu'elles occupent la place des futures dents définitives mais aussi parce qu'elles jouent un rôle important dans le développement du langage et des mimiques, dans la capacité de mordre correctement les aliments et de mastiquer.

La percée des premières dents de lait sonne aussi le début d'un nettoyage dentaire régulier. À présent, il revient aux parents de brosser une fois par jour les dents de l'enfant avec une brosse à dents pour bébé très souple et un dentifrice pour enfants. Nous vous recommandons d'utiliser dès la percée de la première dent et jusqu'au deuxième anniversaire, un dentifrice pour enfants doux (mais pas trop sucré) avec une concentration en fluor de 500 ppm et une quantité «de la taille d'un petit pois».

Faites de l'hygiène dentaire un rituel du soir après la tétée ou après le biberon. Veillez ensuite à ne plus donner de lait à votre enfant mais uniquement de l'eau car le lait contient du lactose qui peut causer des caries.

Si votre enfant a besoin d'un petit quelque chose pour se calmer, donnez-lui une tétine car elle est moins nocive pour les dents et les mâchoires que le pouce. Ainsi, vous contribuez à éviter des développements indésirables des dents et des mâchoires. Au plus tard à l'âge de trois ans, il est cependant souhaitable que l'enfant ait abandonné la tétine.

Cette hygiène bucco-dentaire quotidienne est également une bonne préparation de votre enfant en vue de sa première visite chez le dentiste. Prenez un premier rendez-vous chez votre dentiste vers l'âge de 18 à 24 mois et continuez ensuite à le consulter à des intervalles réguliers. Cette façon de faire permettra de déceler à un stade précoce des anomalies de position et d'occlusion dentaire et, en présence d'un risque accru de carie, de prendre des mesures supplémentaires.





DÈS LE DEUXIÈME ANNIVERSAIRE

Les premières capacités motrices de l'enfant sont acquises vers l'âge de deux ans. C'est le moment d'initier le jeune enfant de manière ludique aux soins dentaires de façon autonome. Servez-lui d'exemple et organisez vos soins dentaires quotidiens comme un rituel commun. Faites du brossage des dents un moment agréable, par exemple en lui chantant des chansons ou en utilisant un sablier pour stimuler son attention. De temps en temps, les parents peuvent aussi autoriser leurs enfants à leur brosser les dents. Cela renforcera encore l'intérêt des enfants et leur fera accepter plus facilement que les parents procèdent à un «deuxième brossage».

La dentition de lait de votre enfant est complète vers l'âge de deux ans et demi environ. Au début, les dents sont encore très rapprochées. Plus votre enfant grandit, plus les dents s'écartent. C'est important pour garder la place pour les dents définitives qui sont plus grandes et qui vont combler ces espaces. Une dentition de lait saine est la base pour une dentition définitive saine. Si certaines dents de lait sont perdues prématurément à cause d'une carie, les dents définitives risquent de pousser «de travers». De plus, les dents malades sont à l'origine de douleurs dentaires et parfois même de la formation de pus. De tels processus peu-

vent perturber très sensiblement le développement des dents définitives.

À partir de l'âge de deux ans, nous vous conseillons de brosser les dents de lait de votre enfant soigneusement 2 fois par jour, le matin après le petit déjeuner et le soir avant le coucher avec une quantité de dentifrice fluoré pour enfants «de la taille d'un petit pois» (teneur en fluor 500 ppm). N'oubliez pas qu'une bonne hygiène bucco-dentaire implique également de se brosser les dents après chaque en-cas sucré en plus de se les brosser systématiquement deux fois par jour.



LE PASSAGE À LA DENTITION DÉFINITIVE

Les premières dents définitives poussent vers l'âge de six ans. La perte des dents de lait et leur remplacement par les dents définitives dure en général de l'âge de 6 à 12 ans.

On appelle cette phase également le stade de la dentition mixte. À partir de l'entrée à l'école maternelle, il est conseillé de brosser les dents soigneusement trois fois par jour, à savoir, après chaque repas principal avec une quantité de dentifrice fluoré pour juniors ou adultes «de la taille d'un petit pois» (teneur en fluor 1000-1500 ppm). À cet âge aussi, un nettoyage soigneux supplémentaire est nécessaire après chaque en-cas sucré. Comme il n'est pas très facile de se brosser correctement les dents, nous conseillons aux parents de procéder à un «deuxième brossage» jusqu'à l'âge de 9 ans (3ème année à l'école primaire).

Le passage à la dentition définitive s'opère en deux étapes :

1ère étape : Vers l'âge de 6 à 8 ans, huit incisives et quatre molaires définitives (molaires de 6 ans) font leur apparition. Ces quatre grosses molaires ne remplacent pas les dents de lait mais elles poussent directement à l'arrière des molaires de lait. C'est pourquoi il faut leur prêter une attention particulière lors du brossage : dès qu'elles

commencent à pousser et jusqu'à ce qu'elles soient totalement en place, on fera de petits mouvements latéraux et horizontaux sur les surfaces occlusales des molaires définitives.

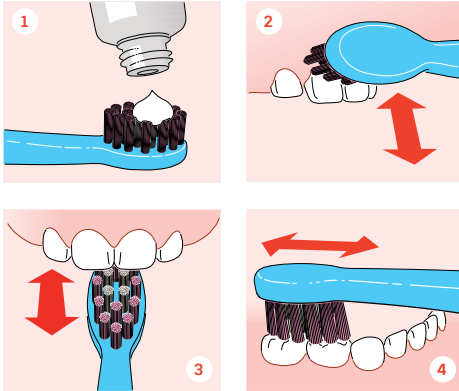
2ème étape : Les dents restantes font leur apparition entre 10 et 12 ans. Il s'agit de quatre canines ainsi que de huit prémolaires et quatre grosses molaires.

À ce stade, la dentition est complète et elle compte 28 dents. Il manque cependant encore les quatre dents de sagesse qui peuvent faire leur éruption vers l'âge de 17 ans.



TECHNIQUE DE BROSSAGE*

JUSQU'AU DÉBUT DE L'ÉCOLE MATERNELLE :



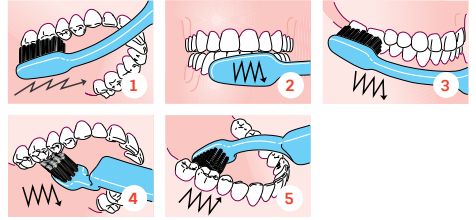
1. On utilise une brosse à dents souple pour enfant et une quantité de dentifrice fluoré pour enfant «de la taille d'un petit pois».

2. & 3. Les faces externes et internes des incisives sont brossées en effectuant des mouvements verticaux d'aller-retour, jusqu'à la gencive.

4. Les faces masticatrices des molaires de lait sont brossées avec de petits mouvements horizontaux.

Après le brossage, il n'est pas nécessaire de rincer la bouche à l'eau ; il suffit de cracher. Pensez à changer la brosse à dents tous les 1 à 2 mois.

À PARTIR DE L'ÉCOLE MATERNELLE :



1. Les **faces masticatrices** sont brossées de l'arrière vers l'avant avec de petits mouvements horizontaux. Séquence de brossage : En haut de la droite vers la gauche puis en bas de la droite vers la gauche.

2. De la dernière dent du fond à la canine, les **faces externes des dents** sont brossées les deux arcades serrées, en effectuant de petits mouvements verticaux d'aller-retour. Ce n'est qu'à partir de la 3^{ème} année à l'école primaire que les mâchoires supérieures et inférieures sont brossées séparément à droite puis à gauche.

3. Les **faces externes des dents antérieures** sont brossées, après avoir mis le bord des incisives supérieures contre celui des incisives inférieures, de droite à gauche en effectuant de petits mouvements verticaux d'aller-retour. D'abord en brossant les incisives supérieures puis inférieures.

4. & 5. Les **faces internes supérieures et inférieures** sont brossées de la dernière dent à droite vers l'avant et de l'avant jusqu'à la dernière dent à gauche, toujours avec de petits mouvements verticaux d'aller-retour.

Après le brossage, rincer la bouche avec un peu d'eau. La brosse à dents doit avoir une petite tête étroite et devra être remplacée lorsque les poils s'écartent.

QUELQUES PRÉCIEUX CONSEILS

La carie dentaire n'est pas héréditaire et ne peut se développer qu'une fois que les dents ont percé. Dans ce contexte, une gestion raisonnable de la consommation de sucre est primordiale. Pour qu'une carie puisse se développer, il faut des bactéries, du sucre et du temps. Les bactéries buccales transforment le sucre en acide qui décalcifie l'émail des dents. Si cette décalcification est trop fréquente, cela aboutit à la formation de trous que l'on appelle «caries». De plus, il est important de savoir que le risque de caries est d'avantage lié à la fréquence de la consommation de sucre qu'à la quantité consommée. Pratiquement tous les types de sucres sont susceptibles de provoquer des caries. Ce constat est valable, non seulement pour le sucre de ménage courant (sucre cristallisé), mais également pour le sucre de canne, le glucose, le fructose, le lactose, etc.

C'est pourquoi il est si important de boire principalement de l'eau et d'éviter d'exposer les dents en permanence à des liquides sucrés (jus de fruits, préparations à base de malt ou de cacao). Ne laissez jamais le biberon à la disposition permanente de votre enfant. Un biberon comme sucette contribue à compromettre le rôle de protecteur naturel de la salive. Les dents de votre enfant baignent dans une solution sucrée pendant des heures. Ainsi, elles seront très rapidement détruites par les caries. Les jus de fruits (principalement le jus d'orange et le jus de pomme) fournissent certes de précieux minéraux et vitamines, mais contiennent également beaucoup de fructose et d'acides de fruits. S'ils sont constamment consommés, ils peuvent rapidement entraîner le développement de caries. De plus, les jus de fruits, même dilués, provoquent une certaine érosion de la surface des dents. Soyez également prudent avec les ti-

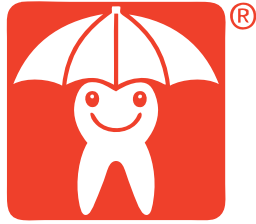
sanés : beaucoup de tisanes en poudre contiennent des sucres cachés. Si vous souhaitez offrir une douceur à votre enfant, pensez aux produits ménageant les dents et achetez un produit qui porte le label de qualité «Bonhomme Sympadent». Les produits «Sympadent» ont fait l'objet de tests scientifiques et ils favorisent la santé bucco-dentaire. Pour les produits qui ménagent les dents, le principe de la modération reste cependant de mise car c'est vous qui habituerez votre enfant à aimer le goût sucré. Il faut également savoir que les produits qui ménagent les dents peuvent provoquer des diarrhées s'ils sont consommés en trop grande quantité.

Nous vous conseillons donc de privilégier les fruits frais croquants, les crudités et les produits à base de céréales complètes. Ces aliments sont optimaux pour le bon développement de votre enfant ; ils nécessitent une mastication intense. Celle-ci stimule à son tour la production de salive. La salive constitue une véritable protection dans la bouche : elle fait baigner les dents, les nettoie, les protège, les «répare» et durcit l'émail grâce au calcium et au fluor qu'elle contient.

Si malgré toutes ces précautions, votre enfant développe une carie, essayez d'en élucider la cause avec votre dentiste ou votre hygiéniste dentaire afin de prévenir le risque d'une récidive. Les causes possibles du développement de caries sont par exemple une consommation excessive de sucre ou une hygiène dentaire insuffisante.

EN RÉSUMÉ :

Une bonne hygiène dentaire pratiquée à des intervalles réguliers ainsi que la réduction des en-cas et des boissons sucrés contribuent à prévenir l'apparition de caries.



ÉDITEUR ET RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

Association Sympadent
Bundesstrasse 29
4054 Bâle

Téléphone 061 273 77 05
info@zahnfreundlich.ch
www.zahnfreundlich.ch

© 1ère Version / 2015

PARTENARIAT OFFICIEL AVEC

Present-Service

mama baby junior family



* Source technique de brossage :
Université de Zurich ; Centre pour la médecine dentaire