

# LES DENTS

de votre enfant



de la naissance à 6 ans

L'arrivée des premières dents constitue toujours un évènement.

Si ce moment n'est pas toujours facile pour l'enfant et pour ses parents, il existe des gestes simples pour soulager les gencives, protéger les premières dents de lait et les futures dents définitives.

## POURQUOI BÉBÉ SALIVE-T-IL BEAUCOUP ?

La production de la salive par les glandes salivaires se met en marche environ vers 8 semaines. Le bébé doit apprendre à gérer cette hypersalivation. Le mécanisme de déglutition devient réflexe vers 2 ans. En attendant, votre bébé va essayer de coordonner sa langue, ses mâchoires, ses joues et ses

lèvres pour absorber la salive.

Les enfants mettent un peu de temps à maîtriser ce phénomène, c'est pourquoi les premiers mois, ils bavent. Généralement, ce phénomène s'estompe au bout de quelques semaines et peut réapparaître lors des poussées dentaires.

Pendant cette période :

- mettez lui un petit bavoir afin qu'il ne souille pas son vêtement
- veillez à lui tamponner régulièrement la bouche, le menton et le cou avec un tissu doux pour éviter les irritations cutanées « type petits boutons rouges ».

## QU'EST-CE QUE LES POUSSÉES DENTAIRES ?

Chez certains enfants, l'apparition des dents de lait passe inaperçue tandis que chez d'autres, elle s'accompagne d'inconfort.

Lors d'une poussée dentaire, votre enfant peut :

- saliver beaucoup : l'irritation de ses gencives provoque une hypersalivation. La salive intervient alors comme un calmant de l'irritation et ralentit le développement des bactéries
- être irritable, pleurer facilement
- avoir les joues rouges
- manger et dormir moins que d'habitude
- avoir les gencives un peu épaissies et gonflées
- avoir une « petite bulle bleue » sur la gencive annonçant la première dent
- avoir de la fièvre
- avoir un érythème fessier



## SOINS ET CONSEILS PRATIQUES :

Les poussées dentaires ne nécessitent pas de traitement. Il faut juste soulager l'inconfort qu'elles provoquent.

- réconfortez votre enfant, cajolez-le, donnez-lui sa sucette et son doudou,
- massez-lui doucement les gencives avec une compresse humide ou un doigt propre,
- donnez-lui un anneau de dentition en caoutchouc propre (incassable, qui ne s'effrite pas et suffisamment gros),

il peut être réfrigéré (ne mettez pas l'anneau au congélateur, votre enfant risquerait de se blesser la bouche),

- si votre enfant ne montre pas de signes d'amélioration, demandez conseil à un professionnel : la puéricultrice de PMI, un médecin, un pédiatre.

Attention, il ne faut pas :

- frotter la gencive avec du pain dur ou du sucre,
- tremper sa sucette ou son anneau de dentition dans du miel, du sucre, du sirop ou de la confiture,
- lui mettre un collier d'ambre, même si l'ambre a des vertus antalgiques. Le port de ce collier n'est pas sans danger (risques d'étranglement ou d'étouffement pour votre enfant).

## LE BROSSAGE DES DENTS

Pour calmer les poussées dentaires de votre bébé, il existe des brosses à dents mordillage/massage en silicone à utiliser avec l'aide de l'adulte. Soyez attentif au moindre signe de fragilité ou de détérioration de la brosse et changez-la tous les 2 mois par souci d'hygiène et de sécurité.

Dès l'apparition de la première dent, nettoyez les dents avec une compresse imbibée d'eau ou une brosse à dents adaptée une fois par jour afin d'éliminer la plaque dentaire et éviter l'apparition des caries.

À partir de 2 ans, brossez-lui les dents 2 fois par jour à l'aide d'une brosse à dents souple dotée d'une tête adaptée à sa bouche et d'une petite quantité de dentifrice adapté à son âge (taille d'un petit pois) et apprenez lui à le faire.

Jusqu'à l'âge de 7 ans, la brosse à dents est utilisée sous contrôle d'un adulte jusqu'à ce que les bons gestes soient acquis (se brosser les dents, rincer la bouche et cracher).



## L'APPARITION DES DENTS

Les premières dents percent généralement vers l'âge de 6 mois. Elles peuvent toutefois apparaître plus tôt ou plus tard (certains enfants peuvent naître avec une dent, dans d'autres cas, elles ne sortent pas avant 14 ou 15 mois).

Dans la majorité des cas, les 20 dents de lait perceront les unes après les autres jusqu'à environ 3 ans.

Pendant ce temps, les 32 dents définitives d'adulte continuent de se développer dans les mâchoires. Elles apparaissent entre 6 et 12 ans environ. Les dents de sagesse percent plus tard. Certaines personnes n'en ont jamais.

# COMMENT RENDRE LE BROSSAGE DES DENTS AGRÉABLE ?



La présence d'un adulte au côté de l'enfant est la meilleure motivation pour qu'il se lave les dents. Il est ainsi plus facile de l'encourager à poursuivre son brossage durant les 2 minutes recommandées.

Pour rendre ce moment plus ludique, on peut utiliser :

- un joli sablier à poser dans la salle de bain,
  - une chanson ou une musique qui dure environ 2 minutes.
- La clé réside dans le fait de rendre ce moment amusant pour l'enfant.

## LES PREMIÈRES VISITES CHEZ LE DENTISTE

Cette première visite est principalement liée à l'examen de la bouche de votre enfant et le contrôle du développement de sa mâchoire et de ses dents. Elle permettra également de vérifier s'il a des caries ou s'il présente des risques particuliers à en développer.

Le dentiste peut également :

- nettoyer les dents de votre enfant
- lui donner des conseils d'hygiène
- discuter de l'usage de la sucette ou du suçage du pouce
- discuter de son alimentation (ne pas donner de sucreries, de boissons sucrées, de biberon de lait ou produit sucré pour l'endormissement de l'enfant).

Expliquez clairement à votre enfant le but de cette visite, décrivez-lui comment cette visite va se dérouler.

- n'utilisez jamais une visite chez le dentiste comme une menace ou une punition,
- n'oubliez pas d'apporter son doudou et donnez-le lui sur le siège pour le rassurer
- veillez à ne pas exprimer vos propres angoisses à propos de vos visites chez le dentiste devant votre enfant,
- prenez rendez-vous pour vous en même temps que votre enfant pour lui montrer l'exemple.

