

# SOIS FIER DE TA BOUCHE

**ADOpte DE BONNES HABITUDES D'HYGIÈNE  
BUCCO-DENTAIRE LE PLUS TÔT POSSIBLE**

## POURQUOI C'EST IMPORTANT

Une bouche saine est essentielle tout au long de la vie.

La perte des dents de lait est normale. Toutefois, il convient d'en prendre bien soin afin d'éviter une perte précoce provoquée par des caries. Les dents de lait jouent un grand rôle dans la bouche. Elles sont nécessaires pour manger, parler et sourire, et une denture saine permet aux enfants de se sentir confiants pour parler aux autres.

La plupart des maladies bucco-dentaires peuvent être évitées ou traitées à un stade précoce. Maintenir une bonne santé bucco-dentaire a un impact positif sur votre santé générale, votre bien-être et votre qualité de vie.

### FAIT

**On estime que 530 millions d'enfants dans le monde souffrent de caries sur leurs dents temporaires, ce qui peut entraîner des douleurs, des infections, la perte des dents et des absences scolaires.**

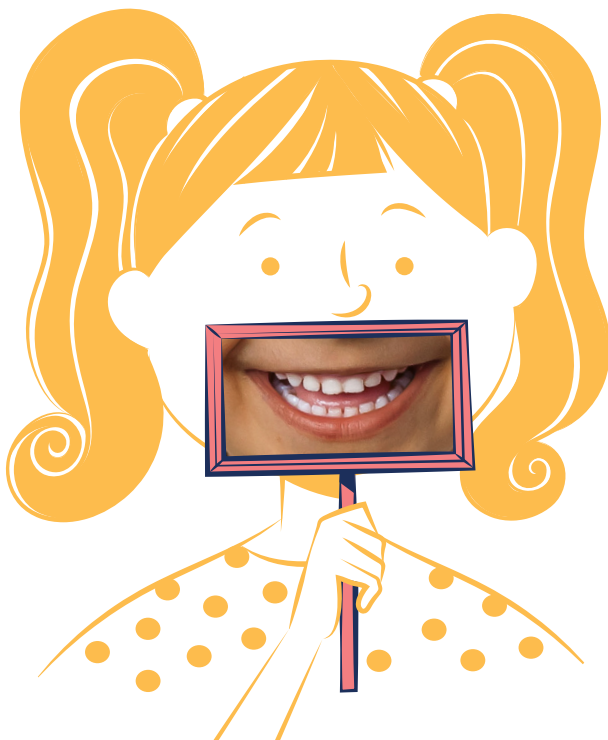
## COMMENT LAVER LA BOUCHE D'UN BÉBÉ

Il est important de prendre soin de la bouche des enfants dès leur naissance.

Même si les nouveau-nés n'ont pas de dents, leurs gencives protégeront l'os et les racines de leurs futures dents. Essuyez les gencives avec une compresse de gaze ou un gant de toilette propre et humide, notamment après les tétées et avant le coucher.

## CONSEILS RELATIFS AUX BIBERONS ET TÉTINES

- Ne mettez que du lait maternel, du lait artificiel, du lait ou de l'eau dans les biberons. Évitez d'ajouter du sucre au lait ou de remplir les biberons de boissons sucrées telles que de l'eau sucrée, du jus de fruits ou du soda.



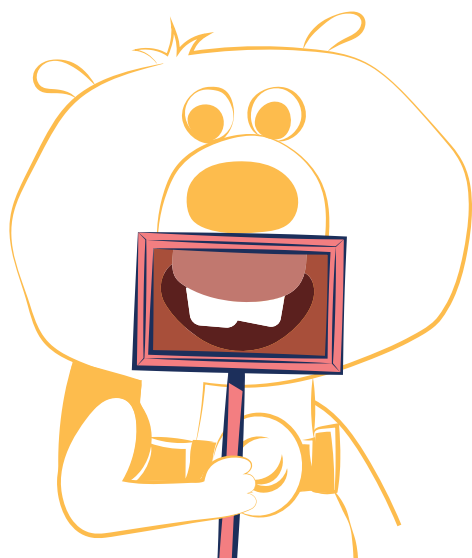
- Les bébés doivent finir leurs biberons avant de dormir. Évitez de laisser les bébés s'endormir avec un biberon dans la bouche.
- Sucrer une tétine ou son pouce pendant trop longtemps peut nuire au développement des dents et de la bouche de votre enfant. Évitez qu'il suce son pouce et qu'il utilise la tétine trop longtemps, et ne trempez jamais la tétine dans le sucre ou le miel.
- Retirez la tétine de votre enfant avant l'âge de deux ans et demi.

## PREMIÈRE DENT, PREMIÈRE ÉTAPE ANNIVERSAIRE

Lavez la bouche de votre bébé deux fois par jour lorsque sa première dent apparaît. Il est particulièrement important de laver les dents de votre enfant avant le coucher. Déposez une petite quantité de dentifrice fluoré (environ la taille d'un grain de riz) sur sa brosse à dents.

Les contrôles dentaires réguliers sont importants pour maintenir les dents et les gencives de votre enfant en bonne santé. Emmenez votre enfant chez le dentiste après l'apparition de sa première dent ou avant son premier anniversaire.

Encouragez votre enfant à boire au verre dès son premier anniversaire. Une tasse ouverte non seulement aide votre enfant à boire, mais est également meilleure pour ses dents.



### FAIT

Les dents des enfants ne sont pas contrôlées assez tôt. Les caries peuvent survenir dès l'apparition de la première dent.

## GRANDIR

Les enfants doivent adopter de bonnes habitudes de santé bucco-dentaire le plus tôt possible.

**Apprendre à se brosser les dents :** lorsque votre enfant grandit, apprenez-lui à bien se brosser les dents et surveillez-le jusqu'à ce qu'il apprenne à le faire de façon autonome. Les enfants de trois à six ans doivent utiliser une quantité de dentifrice fluoré de la taille d'un petit pois, et les plus jeunes ont seulement besoin d'une toute petite quantité. Se brosser les dents deux fois par jour est un atout majeur pour la santé bucco-dentaire et générale à long terme de votre enfant.

**Faire des choix sains :** alimentation et santé bucco-dentaire sont étroitement liées. Le sucre, en particulier, a un impact direct sur la santé bucco-dentaire. Limitez les quantités de sucreries de votre enfant. La consommation de sucre pendant la journée augmente le risque de carie.

Montrez la fiche d'information *Apprends les bonnes habitudes de santé bucco-dentaire avec Toothie* à vos enfants pour leur permettre d'adopter des habitudes saines.

Prends soin de ta santé bucco-dentaire pour être heureux et bien vivre

