

# COMMENT PROTÉGER la bouche des enfants

## SAVIEZ-VOUS QU'UNE BOUCHE HEUREUSE DÈS LA NAISSANCE CONSTITUE LA BASE D'UNE VIE HEUREUSE ?

Avoir de bonnes habitudes de soins bucco-dentaires dès le plus jeune âge permet de construire une base solide pour un avenir plus sain et plus heureux.

### PRENEZ SOIN DE LA BOUCHE DES NOURRISSONS



**Essuyez délicatement les gencives du bébé** après chaque tétée. Utilisez une compresse de gaze ou un gant de toilette doux propre et humide.



Ne mettez que du lait maternel, du lait artificiel, du lait ou de l'eau dans les biberons. **Pas de boissons sucrées**, ni du lait ou de l'eau sucré.



**Évitez** qu'il suce son pouce et qu'il utilise une tétine ou une tasse d'apprentissage.



**Évitez** de laisser les bébés s'endormir avec un biberon dans la bouche.



### ÉVITEZ LES CARIÉS GRÂCE AU BROSSAGE



Commencez le brossage dès l'apparition de la **première dent**.



**Surveillez le brossage** jusqu'à ce qu'il soit capable de le faire correctement lui-même.



Utilisez un **dentifrice fluoré**. Une toute petite quantité jusqu'à 3 ans. Une quantité de la taille d'un petit pois de 3 à 6 ans.



**Brossage deux fois par jour**, surtout avant d'aller au lit.

### ÉTABLISSEZ DE BONNES HABITUDES POUR LA SANTÉ GÉNÉRALE DU CORPS

**Limitez** les aliments et les boissons riches en sucre, notamment entre les repas.



### CONSULTEZ RÉGULIÈREMENT LE DENTISTE

Assurez-vous d'**utiliser un protège-dents** pour les sports de combat et à vélo.



**Prévoyez** des contrôles dentaires réguliers.

