

CONSEILS POUR LA SANTÉ BUCCODENTAIRE DES ENFANTS DE 7 À 12 ANS



PRÉVENIR LA CARIE

À cet âge, les enfants sont plus aptes à prendre soin de leurs propres dents. Cependant, ils ont encore besoin d'être guidés et, dans certains cas, supervisés par leurs parents et tuteurs. Aidez-les à acquérir de bonnes habitudes de santé buccodentaire grâce aux petits rappels suivants :



- Nettoyer entre les dents tous les jours à l'aide de soie dentaire, de cure-dents souples ou d'une petite brosse interdentaire.



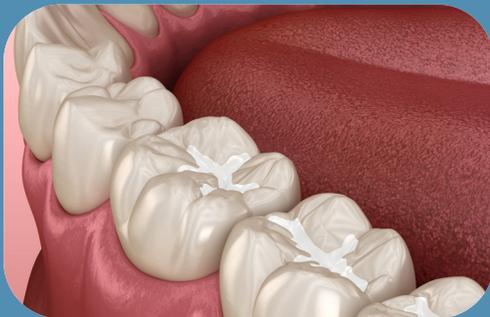
- Brosser toutes les surfaces des dents 2 fois par jour pendant au moins 2 minutes avec une quantité de dentifrice fluoré de la grosseur d'un pois. (L'utilisation d'un chronomètre de 2 minutes est une façon amusante de s'assurer que toutes les dents sont brossées!)



- Choisir de boire de l'eau plutôt que du jus de fruits ou des boissons gazeuses, et manger des collations saines comme des pommes, des légumes crus, du fromage et du yogourt nature.

Il est aussi important de planifier des examens de soins buccodentaires préventifs réguliers pour votre enfant. L'hygiéniste dentaire de votre enfant veillera à ce qu'il utilise une bonne technique de brossage pour garder sa bouche propre. Il peut aussi recommander d'autres traitements, comme un vernis au fluorure ou des scellants dentaires pour prévenir la carie.

QUE SONT LES SCELLANTS DENTAIRES?



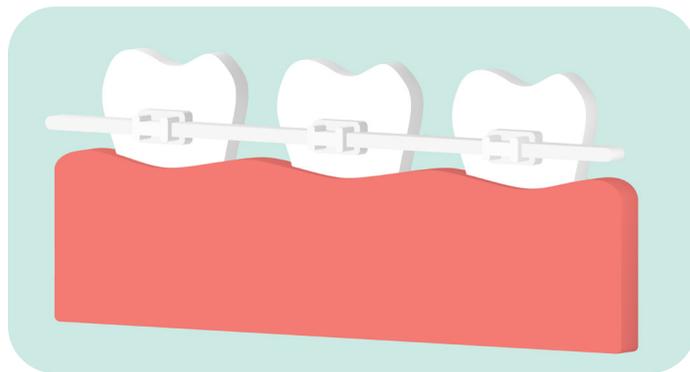
Les molaires permanentes (d'adultes) commencent à percer entre les âges de 6 et 12 ans. Ces nouvelles molaires peuvent avoir des sillons profonds sur la surface de mastication qui retiennent la nourriture et les bactéries, augmentant le risque de caries si les dents ne sont pas brossées adéquatement. L'hygiéniste dentaire de votre enfant peut recommander l'application de scellants dentaires qui consistent en une fine couche peinte sur les dents pour couvrir ces sillons et protéger contre la carie pendant plusieurs années.



TRAITEMENT ORTHODONTIQUE

Les enfants de ce groupe d'âge peuvent être dirigés vers un orthodontiste pour une consultation afin de vérifier la croissance de leur visage et de leurs mâchoires, la façon dont leurs dents ferment ensemble, et s'il y a d'autres facteurs qui peuvent influencer la façon dont leurs dents fonctionneront à l'avenir. L'orthodontiste vous avisera si un traitement est nécessaire ou le sera à l'avenir.

Pendant le traitement orthodontique, votre enfant devra utiliser une brosse interdentaire, un enfileur de soie dentaire ou un irrigateur buccal pour prévenir la carie, la déminéralisation des dents (taches blanches permanentes) et la gingivite (inflammation des gencives). Les hygiénistes dentaires enseigneront à votre enfant comment prendre soin de ses dents et de sa bouche pendant qu'il aura des broches, ainsi que de ses appareils orthodontiques fixes ou amovibles. Une brosse à dents électrique est grandement recommandée pour aider à nettoyer autour des boîtiers.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les collations riches en amidon et en sucre comme le pain, les craquelins, les croustilles, les barres granolas et les bonbons forment une accumulation collante entre les dents, qui peut être difficile à enlever. Cette accumulation, connue sous le nom de biofilm de la plaque dentaire, est acide et attaque l'émail des dents, augmentant le risque de caries. Pour obtenir des suggestions sur la façon de réduire la consommation d'aliments et de boissons riches en sucre, visitez hygienedentairecanada.ca/sucre.



PRÉADOLESCENTS

Les enfants âgés de 9 à 12 ans subissent des changements physiques et émotionnels qui peuvent influencer leur santé buccodentaire. Pendant cette période, leurs dents primaires encore présentes seront remplacées par des dents permanentes. Les changements hormonaux, combinés à des facteurs environnementaux comme des habitudes de sommeil plus longues, une préférence croissante pour des boissons sucrées et des aliments riches en amidon, et moins d'enthousiasme pour l'hygiène buccodentaire peuvent augmenter leur risque de caries, de gingivite et de mauvaise haleine. L'hygiéniste dentaire de votre enfant lui rappellera de l'importance de bonnes pratiques de soins buccodentaires à domicile, de choix alimentaires sains et de rendez-vous de soins d'hygiène dentaire réguliers.

En travaillant ensemble, les parents, les tuteurs et les professionnels de santé buccodentaire peuvent fournir aux enfants les outils de soins buccodentaires dont ils ont besoin pour devenir des adolescents sains et épanouis.



**HYGIÈNE
DENTAIRE
CANADA.CA**



**THE CANADIAN DENTAL
HYGIENISTS ASSOCIATION
L'ASSOCIATION CANADIENNE
DES HYGIÉNISTES DENTAIRES**

© 2022 CDHA | ACHD - Si vous voulez reproduire ou réimprimer le présent document, visitez www.achd.ca/droitsdauteur.