



Un sourire sain pour une vie saine!

La plupart d'entre nous se brossent les dents tous les jours sans y penser. Le brossage et l'utilisation de la soie dentaire permettent de se débarrasser de la mauvaise haleine, de réduire le temps passé chez le dentiste et de se débarrasser de cet embarrassant morceau d'épinard. Mais les soins dentaires ont-ils d'autres avantages? Est-ce vraiment si important pour les dents de lait? Les réponses peuvent vous surprendre.

Une bonne santé buccodentaire passe par le brossage des dents, l'utilisation de la soie dentaire, une alimentation saine et équilibrée et des visites régulières chez le dentiste. Ces actions sont importantes non seulement pour la santé de nos dents, mais aussi pour notre santé en général. L'Association dentaire canadienne explique qu'une bouche saine contribue à notre bien-être physique, mental et social, en nous permettant de parler, de manger et de socialiser sans douleur, gêne ou embarras. Ces bienfaits commencent bien avant notre naissance.

Les dents de lait commencent à se former six semaines après la conception. Il est important que la future mère ait une alimentation riche en calcium et en vitamine D pour le bon développement des dents de son bébé. Une femme enceinte doit également faire très attention au brossage et de passer la soie dentaire, car la grossesse augmente le risque de développer une maladie des gencives. Ces maladies provoquent des toxines qui ont été associées à un risque accru de prééclampsie et à la naissance de bébés prématurés et de faible poids, qui peuvent être confrontés à de graves complications de santé. Le risque d'avoir un bébé prématuré et de faible poids à la naissance augmente de 3 à 8 fois pour les mères souffrant de maladies des gencives. Ce risque peut être considérablement réduit grâce à une bonne hygiène buccale et à une visite chez le dentiste dès le début de la grossesse. Les bébés prématurés et de faible poids à la naissance sont également plus susceptibles d'avoir des défauts de l'émail dentaire (hypoplasie de l'émail), ce qui augmente les risques de développer des caries plus tard.

La carie dentaire est la maladie chronique numéro un chez les jeunes enfants, cinq fois plus fréquente que l'asthme. Les caries dentaires peuvent être très douloureuses et provoquer des infections, des maux d'oreilles, des maux de tête, des migraines, des difficultés à parler correctement et des problèmes de comportement. La douleur peut rendre difficile l'alimentation et le sommeil, ce qui peut nuire à la croissance de l'enfant, à sa capacité de concentration et d'apprentissage. Les dents manquantes et les caries peuvent nuire à l'estime de soi d'un enfant et augmenter le risque de dents adultes de travers ou serrées. L'idée que les dents de lait n'ont pas d'importance parce qu'elles tomberont de toute façon est un mythe. La bonne nouvelle, c'est que la carie dentaire de la petite enfance est évitable!

Les soins des dents de lait doivent commencer à la naissance, avant l'apparition des dents. Les soignants doivent utiliser une serviette douce et propre pour essuyer les gencives du bébé deux fois par jour. Les bébés doivent toujours être tenus dans les bras lorsqu'ils sont nourris. Ne soutenez jamais les biberons ou ne mettez jamais votre bébé au lit avec un biberon, car le lait peut s'accumuler dans la bouche et augmenter le risque de caries. Lorsque les bébés font leurs dents, utilisez des anneaux de dentition solides. Les anneaux de dentition remplis de liquide peuvent être percés, ce qui entraîne une croissance bactérienne qui peut être ingérée par le bébé. Évitez également les biscuits de dentition qui exposent les dents aux sucres (ceux-ci peuvent également constituer un risque d'étouffement). Un infadent peut également être utilisé pour masser et nettoyer les gencives de bébé.

Commencez à brosser les dents de bébé dès leur apparition. Il suffit d'une brosse douce et d'eau pour nettoyer les dents de bébé. À l'âge d'un an, une petite quantité (de la taille d'un grain de riz) de dentifrice fluoré peut être utilisée et à l'âge de trois ans, une quantité de la taille d'un petit pois est recommandée. Une fois que les dents commencent à se toucher, la soie dentaire doit être introduite, généralement vers l'âge de trois ans. Les parents doivent vérifier les dents de leurs enfants au moins une fois par mois pour détecter les signes précoce de carie dentaire en soulevant la lèvre pour rechercher les lignes blanches ou les taches brunes le long de la ligne des gencives. Sourire en santé, enfant heureux propose sur sa chaîne YouTube une superbe [vidéo](#) qui vous montre comment faire.



Image de Sourire en santé, enfant heureux

Le soin des dents n'est pas seulement important pour les enfants. La recherche a établi un lien entre une mauvaise santé bucco-dentaire et des risques accrus de diabète de type 2, d'obstruction des artères, de caillots sanguins, de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. L'augmentation du nombre de bactéries dans la bouche, que le brossage peut réduire, peut également augmenter le risque de pneumonie bactérienne pour certains.

Donc, si vous vous brossez les dents par habitude sans vous soucier de la raison, c'est normal. Continuez simplement à le faire en sachant que c'est une habitude essentielle qui peut vous aider à vivre une vie plus saine et plus heureuse. C'est certainement quelque chose qui vous fera sourire!

Pour obtenir des conseils sur la façon de prendre soin de votre sourire, consultez les « [5 étapes pour une bouche saine](#) » de l'Association dentaire canadienne ou visitez le site « [Healthy Smile Happy Child](#) » sur le site web de l'ORSW.



Soumis par :

Michelle Berthelette

Coordonnatrice du mieux-être et des services en langue française

ORS d'Entre-les-Lacs et de l'Est

Pine Falls Health Complex

mberthelette@ierha.ca

Ressources :

L'Association dentaire canadienne <https://www.cda-adc.ca/fr/index.asp>

Healthy Smile Happy Child http://www.wrha.mb.ca/healthinfo/preventill/oral_child.php

Nazir, M. (2017) *Prevalence of periodontal disease, its association with systemic diseases and prevention.* International Journal of Health Sciences. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5426403/>

Stanford University Children's Health <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=anatomy-and-development-of-the-mouth-and-teeth-90-P01872>