

Le dentifrice

Dès que vous commencez à brosser les dents de votre enfant, vous pouvez utiliser le dentifrice de votre choix, en vous assurant :

- qu'il contient du fluorure (substance naturelle qui protège de manière efficace contre la carie dentaire) ;
- qu'il est recommandé pour les enfants de moins de 12 ans.

Étant donné que les enfants ont tendance à l'avaler, utilisez une très petite quantité de dentifrice, soit la grosseur d'un grain de riz.

De plus, pour éviter qu'ils consomment de trop grandes quantités de dentifrice, gardez-le hors de leur portée.

Gare au sucre

Plus ses dents sont en contact avec le sucre, plus votre enfant risque d'avoir des caries. Attention : du sucre est souvent ajouté dans les boissons, les aliments et les médicaments destinés aux tout-petits. Il y en a aussi à l'état naturel dans les fruits et les jus.

Dans le biberon – Le long contact des dents avec le biberon contenant du lait ou un liquide sucré peut causer des caries dentaires.

Ne laissez pas votre enfant boire ou téter son biberon de façon prolongée. Ne le laissez pas non plus dormir ou se promener avec un biberon ou un gobelet contenant du jus ou tout autre liquide, à l'exception de l'eau.

Si votre bébé a pris une de ces habitudes, diluez progressivement le contenu avec de l'eau jusqu'à ce qu'il ne reste plus que de l'eau. Pour réduire les risques de carie, il serait souhaitable d'éliminer le biberon vers l'âge de 1 an.

Sur la sucette – Ne trempez pas la sucette de votre enfant dans du miel, du sirop de maïs ou tout autre produit sucré.

Allaitement – Le lait maternel contient des sucres, mais l'allaitement ne cause pas la carie dentaire.