

Prévention des caries précoces

Chez les enfants âgés de moins de 6 ans.



Ce document a été réalisé dans le cadre du travail de thèse de Mme Estelle Boulet et Mme Anaïs Viellard étudiantes à l'Université Grenoble Alpes sous la direction du Dr Bosméan Lucie spécialiste en médecine générale.

Qu'est-ce qu'une carie ?

La carie est une maladie due à des **bactéries transmissibles**. Ces bactéries cariogènes se nourrissent de **sucres** contenus dans les boissons et les aliments, qu'elles transforment en **acides** qui détruisent la dent au fil du temps.

Pourquoi prendre soin des dents de votre enfant ?

Il est important de prendre soin des dents de votre enfant car les caries peuvent se compliquer d'**infections graves et douloureuses**.

Prenez soin de ses dents de lait, même si elles vont tomber !

- Les dents de lait sont plus à risque de caries car leur **émail est plus fin**.
- Prendre soin des dents de lait permet de protéger les futures dents définitives. Votre enfant aura **3 fois plus de risque** de développer des caries sur une dent définitive lorsqu'il en a déjà eu sur une dent de lait.

Comment prévenir la formation de carie chez votre enfant ?

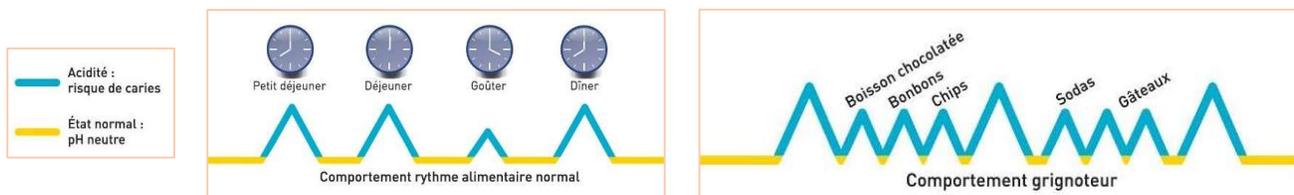
Limitez la transmission des bactéries cariogènes

Évitez tout échange de salive avec votre enfant :

- Ne goûtez pas la nourriture avec la même cuillère que celle de votre enfant.
- Ne partagez pas la brosse à dents.
- Ne nettoyez pas sa tétine avec votre salive.
- Évitez les baisers sur la bouche.

Faites attention à son alimentation

- **Limitez la consommation de sucre** et confiseries chez votre enfant.
- En dehors des apports laitiers, **l'eau** doit être la seule boisson à proposer à votre enfant.
- **Après l'âge de 6 mois** : l'endormissement avec un biberon sucré (lait, jus de fruit ou sirop) est le principal facteur de risque de carie. On appelle cela le « **syndrome du biberon** ». La poursuite d'un **allaitement nocturne à la demande** au-delà de cet âge présente aussi un risque de développer des caries. La sécrétion de salive étant moins importante la nuit, la consommation d'aliments cariogènes au cours de cette période expose particulièrement au risque de caries. En cas de rituel d'endormissement avec un biberon de lait, essayez de le remplacer par de l'eau et de le supprimer petit à petit.
- **Limitez le grignotage chez votre enfant**. Le grignotage entre les repas augmente le temps de contact des sucres avec les dents et perturbe l'effet protecteur de la salive ce qui favorise le risque de carie.



Brossez-lui les dents

Le moyen de prévention des caries le plus efficace est un brossage des dents quotidien.

Quand débiter le brossage des dents ?

Il est important de nettoyer les dents de votre enfant **dès leur éruption**.

A quelle fréquence effectuer le brossage des dents ?

- Avant l'âge de 2 ans : brossez les dents de votre enfant au moins une fois par jour : le **soir**.
- A partir de l'âge de 2 ans : brossez les dents de votre enfant au moins **2 fois par jour**.

Quelle brosse à dents choisir ?

Choisissez une brosse à dents **adaptée à l'âge** de votre enfant qu'il vous faudra changer tous les **3 mois** ou avant si elle est trop abîmée.

Pendant combien de temps faut-il broser les dents ?

La durée du brossage recommandée est idéalement de **2 minutes**. Toutefois, la réalisation du geste et **l'implication** de votre enfant restent les plus importantes. Pour que votre enfant respecte la durée recommandée de brossage des dents, vous pouvez utiliser des moyens **ludiques** : une musique qu'il apprécie, un sablier...

Quel dentifrice utiliser ?

Selon les dernières recommandations, l'usage de dentifrice est recommandé **dès l'apparition des premières dents**. Il est nécessaire d'acheter à votre enfant un **dentifrice fluoré** adapté à son âge en se faisant conseiller.

Le fluor par voie locale contenu dans le dentifrice est un acteur important de prévention des caries. Il prévient leur formation en renforçant la surface des dents (émail) et ralentit l'évolution de caries déjà existantes.

Il est important de bien vérifier que le dentifrice acheté contienne du fluor.

Faites attention à l'émergence de nombreux dentifrices « naturels » sans fluor.

Quelle quantité de dentifrice appliquer ?

Jusqu'à l'âge de 3 ans : appliquez l'équivalent d'un **grain de riz** de dentifrice sur la brosse à dents.



Entre 3 et 6 ans : appliquez l'équivalent d'un **petit pois** de dentifrice sur la brosse à dents.



Comment broser les dents de votre enfant ?

- Afin de responsabiliser votre enfant, proposez-lui d'effectuer son brossage de dents. Il est toutefois essentiel de le superviser et que vous le complétiez jusqu'à ce qu'il puisse le faire seul de manière efficace, jusqu'à l'âge d'au moins **6 - 8 ans** afin de s'assurer de l'efficacité du geste.
- Pour apprendre à se brosser les dents, votre enfant peut imiter votre geste, cela permet d'instaurer un moment de partage.
- Lorsqu'il commence à devenir autonome, apprenez-lui la **méthode 1-2-3-4**.
- Essayez d'initier un brossage **vertical** du rose vers le blanc (gencive vers les dents).
- Apprenez petit à petit à votre enfant à recracher le dentifrice à la fin du brossage.



On commence par le bas à gauche, un seul côté à la fois...



Puis le côté droit cette fois, pour finir avec les dents du bas...



On passe en haut à droite, la brosse retournée cette fois...



Et on termine en haut à gauche

Veillez à un suivi médical régulier

- Un suivi médical régulier de votre enfant chez son médecin traitant est important. En effet, celui-ci pourra vous délivrer des conseils de prévention.
- La première consultation chez le dentiste est préconisée à l'âge de **3 ans**. L'intérêt d'une première consultation précoce chez le dentiste est de contrôler le bon état dentaire, de rappeler les conseils de prévention et d'habituer votre enfant à cet examen. Cette première consultation est importante même en l'absence de symptôme.
- Ensuite, un suivi dentaire régulier est conseillé **au moins une fois par an**.
- Si vous constatez une tache anormale sur une dent de votre enfant ou qu'il se plaint de douleurs dentaires provoquées par les aliments/boissons chauds ou froids, vous devez consulter rapidement un dentiste.

Pour information :
L'assurance maladie rembourse à 100% les consultations chez le dentiste aux âges de 3 et 6 ans via le programme M'T dents.