Comment bien prendre soin de la santé dentaire de vos enfants?

HYGIENE Soigner ses dents commence dès la petite enfance. Il est essentiel que les parents adoptent de bons réflexes pour protéger leurs enfants des caries et leur garantir une bonne santé bucco-dentaire à long terme.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

Notre bouche est comme un bâtiment qu'il faut entretenir dès l'apparition des premières dents de lait. Celles-ci conditionnent notre dentition définitive, importante pour la mastication et la parole. L'effort est perpétuel car «la carie est une maladie transmissible causée par des bactéries», explique le Dr Etienne Barras, médecin-dentiste conseil de l'État du Valais. Un simple bisou, une cuillère partagée ou une sucette nettoyée avec la bouche peuvent transmettre des germes responsables des caries. «Les bactéries présentent dans la bouche se nourrissent de sucres, les transforment en énergie et rejettent de l'acide qui attaque les dents», explique le médecin-dentiste. Cela forme la plaque dentaire, collante et incolore, qui se dépose en continu sur nos dents. Il importe de l'éliminer pour éviter les caries et les maladies parodontales. La fréquence d'ingestion de sucres compte car «la salive a un pouvoir tampon. Ses sels minéraux recalcifient les dents et neutralisent l'acidité. Si on ne lui laisse pas le temps de faire son travail, les dents se carient plus vite.»

Adopter une hygiène adaptée à l'âge

Alors comment prévenir les caries? « Se brosser les dents trois fois par jour, en particulier le soir pour les petits, élimine la plaque dentaire. Une brosse à dents arrondie à poils souples est idéale pour les enfants. Si la gencive est sensible, tremper la brosse dans l'eau tiède ramollit les poils», conseille Etienne Barras. Avant 3 ans, le brossage doit rester ludique: «Tenez le menton de l'enfant, et racontez-lui une histoire pour le détendre. » Quant au dentifrice, dès l'âge d'une année, il doit être fluoré et adapté à l'âge. Jusqu'à 2 ans, l'enfant ne recrache pas, privilégiez des petites doses pour qu'il n'avale pas trop de fluor. L'utilisation du sel iodé et fluoré dans l'alimentation de base compte aussi afin de prévenir les caries. Pour éviter la transmission des bactéries, il est recommandé de garder la brosse de l'enfant dans un verre séparé, et de la changer dès que les poils se déforment.

> **« SE BROSSER LES DENTS TROIS FOIS PAR JOUR, EN PARTICULIER LE SOIR POUR LES PETITS, ÉLIMINE LA PLAQUE DENTAIRE. UNE BROSSE À DENTS À TÊTE ARRONDIE AVEC DES POILS SOUPLES EST IDÉALE. »**
> **DR ETIENNE BARRAS**
> MÉDECIN-DENTISTE CONSEIL DE L'ÉTAT DU VALAIS

Dès 4 ans, l'école sensibilise les enfants à l'hygiène dentaire mais un premier contrôle chez le dentiste est conseillé dès l'âge de 2 ou 3 ans. Des taches blanches sur les dents, des cavités brunes ou des abcès doivent alerter les parents. Par ailleurs, il faut savoir que «le bruxisme, soit le grincement de dents, disparaît généralement vers 5 ou 6 ans. Quant au tartre, plus fréquent chez les personnes en situation de handicap nourries par sonde, il peut être éliminé au cabinet.» A noter que dans les prochains mois, un projet pilote de permanence dentaire mis en place par le canton et la SSO VS sera disponible, d'abord à Sion, pour faciliter l'accès aux soins dentaires.

Une alimentation pauvre en sucre

Les caries apparaissent plus vite si l'enfant consomme régulièrement des aliments sucrés. Il est donc essentiel d'éviter les boissons sucrées et le grignotage constant. Etienne Barras précise: «L'allaitement au sein peut favoriser les caries, car le lait maternel est deux fois plus sucré. Je recommande d'allaiter à la demande jusqu'à l'éruption des premières dents.» Dès 12 mois, il est conseillé d'abandonner le biberon mais d'utiliser occasionnellement un gobelet pour éviter le sirotage permanent qui provoque la carie dite du biberon et détruit la dentition primaire du nourrisson ou du jeune enfant. Etienne Barras insiste encore sur certaines fausses croyances: «Les jus de fruits ou les petits pots bio contiennent des sucres cariogènes et les sirops avec aspartame provoquent parfois des troubles digestifs. Mieux vaut choisir des produits sans sucre ajouté.» Enfin, il souligne que 80% des enfants de moins de 5 ans subissent un accident dentaire: en cas de luxation de la dent avec saignements de la gencive, on peut appliquer une poche de glace avant de consulter rapidement un dentiste. ●

POUR ALLER PLUS LOIN

Santé dentaire des femmes enceintes : que faut-il savoir?

Les femmes enceintes font partie des populations vulnérables, sur lesquelles le Canton met l'accent pour la prévention de la santé bucco-dentaire. Le Dr Robin Jeunet-Mancy, médecin-dentiste au Châble, explique l'impact d'une grossesse sur la flore bactérienne de la bouche : «Le système hormonal et immunitaire de la femme se modifie. Elle expose davantage ses dents à l'acidité en raison d'envies de sucre et de grignotages plus fréquents. Le risque de carie est donc plus élevé si l'hygiène et le brossage des dents sont insuffisants. » La grossesse engendre aussi des inflammations chroniques dans le corps, la bouche n'est pas épargnée: «On constate une inflammation plus fréquente des gencives chez la femme enceinte, qui se manifeste par des petites tuméfactions sphériques appelées épulis. Cela peut être très douloureux.» En cas d'inflammation importante soutenue, certaines études ont démontré une hausse de la prévalence de fausses couches. Le Dr Jeunet-Mancy rassure : «Il suffit d'adopter de bonnes habitudes, d'avoir une bonne hygiène dentaire, et de continuer à sensibiliser les femmes à ce problème au moment de la consultation chez le dentiste mais aussi via le gynécologue ou le pédiatre.» A cette occasion, les professionnels les conseillent aussi sur la manière de gérer l'hygiène buccale de l'enfant à naître. Robin Jeunet-Mancy relève encore que les facteurs sociaux sont déterminants: «Dans d'autres cultures, les habitudes de vie diffèrent et peuvent créer des inégalités de santé publique. Il importe de ne pas l'oublier dans la prévention de la santé bucco-dentaire.» Dans ce sens, il salue l'initiative d'une permanence dentaire qui ouvrira bientôt à Sion. ●

DR ROBIN JEUNET-MANCY
Médecin-dentiste au Châble

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

Cette page a été réalisée par **Le Studio**, le département de création de contenus personnalisés d'ESH Médias, pour le compte du DSSC Service cantonal de la santé publique, de Promotion santé Valais et de la Ligue pulmonaire valaisanne.
Pour toute information complémentaire: **charte-partenariat.lenouvelliste.ch**.