

# PAS DE CARIE, même sur mes dents de lait





# Table des matières

Le calendrier des dents .....	P. 4
Des dents qui percent .....	P. 5
Pourquoi brosser les dents dès leur apparition ? .....	P. 6
La carie du biberon... ou carie de la petite enfance .....	P. 7
A chaque âge sa brosse à dents .....	P. 11
Quel dentifrice utiliser ? .....	P. 12
Et en quelle quantité ? .....	P. 13
Comment brosser les dents de votre enfant ? .....	P. 14
Protéger les dents .....	P. 16
Le pouce et la tétine .....	P. 17
La visite chez le dentiste .....	P. 19
La position des dents ... Comment voir s'il y a un souci ? .....	P. 20
Ce qui favorise une bonne position des dents .....	P. 23
Savez-vous que ... ..	P. 23
Conclusion : les secrets d'une bonne santé des dents .....	P. 24



Avoir de belles dents pour montrer un sourire éclatant,  
garder de bonnes dents pour conserver un capital  
santé optimal très longtemps...  
un défi qui commence dès la sortie des premières dents !

Au fil de cette brochure, vous découvrirez les différentes  
étapes de l'évolution des dents de votre enfant et les petits conseils  
pour les garder en bonne santé et ce, dès leur apparition.

Un brossage efficace, dès le plus jeune âge, avec une brosse adaptée  
et du dentifrice pour enfants, de bonnes habitudes alimentaires  
et une visite régulière chez le dentiste, voilà quelques clés  
d'une excellente santé dentaire.

Bonne lecture...

# Le calendrier des dents...

## Les dents «de lait»



Entre 6 et 12 mois,  
les incisives  
centrales



Entre 8 et 13 mois,  
les incisives  
latérales



Entre 12 et 19 mois,  
les premières  
molaires



Entre 16 et 23 mois,  
les canines



Entre 23 et 30 mois,  
les deuxièmes  
molaires

## Les dents définitives



Entre 6 et 8 ans,  
les incisives centrales  
et 1<sup>ères</sup> molaires



Entre 7 et 9 ans,  
les incisives latérales



Entre 9 et 12 ans,  
les 1<sup>ères</sup> et 2<sup>èmes</sup>  
prémolaires



Entre 10 et 12 ans,  
les canines



Entre 11 et 13 ans,  
les 2<sup>èmes</sup> molaires



A partir de 17 ans,  
les dents de sagesse

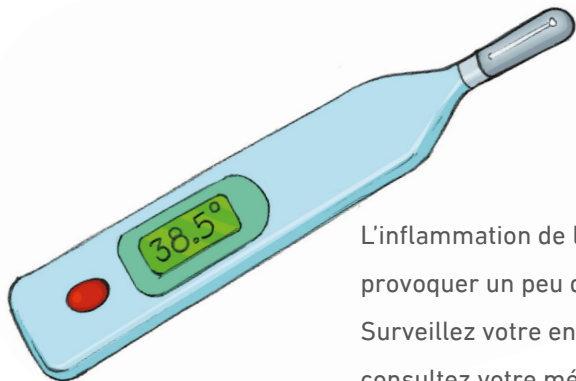
# Des dents qui percent...

Les moments d'apparition des dents peuvent varier de quelques mois selon les enfants, les dents du bas apparaissent généralement avant celles du haut.

L'apparition tardive des dents n'est pas un signe de mauvaise santé de l'enfant.



Pendant la poussée dentaire, la gencive gonfle et peut être douloureuse. Le bébé désire souvent mordiller. Donnez-lui un anneau de dentition ou massez-lui légèrement les gencives avec le doigt après vous être lavé les mains. Surtout n'incisez pas la gencive, elle risque de s'infecter !



L'inflammation de la gencive peut parfois provoquer un peu de fièvre ou de diarrhée. Surveillez votre enfant et si nécessaire, consultez votre médecin.

## Pourquoi *brosser* les dents dès leur apparition ?

La plaque dentaire se développe sur les dents dès l'apparition de celles-ci.

Cette plaque est une fine couche collante qui se dépose continuellement sur les dents. Elle est composée de mélange de résidus d'aliments, de salive, de microbes. Ces derniers transforment les sucres présents dans les résidus d'aliments en acides qui attaquent l'émail des dents.

C'est alors que se forment des caries.

**Le brossage sert à éliminer la plaque dentaire.**

Aussi, certains aliments, une utilisation inappropriée du biberon, de la tétine ou un brossage insuffisant, renforcent l'apparition de caries précoces.

Une bonne mastication, une alimentation saine et une bonne hygiène dentaire peuvent au contraire renforcer la solidité dentaire.

Dès l'apparition des premières dents, habituez votre enfant au brossage !



**Lors du bain, vous pouvez habituer votre enfant au contact de la brosse à dents en le laissant la mordiller.**

# La carie du biberon... ou carie de la petite enfance

## Qu'est-ce que la carie du biberon ?

La carie du biberon se caractérise par l'apparition précoce de caries sur les incisives du haut. Elle survient chez le très jeune enfant entre 18 mois et 3 ans. Elle peut se répandre à toutes les autres dents.

## Quelles sont les causes de la carie du biberon ?

La carie du biberon est causée par une exposition fréquente des dents, pendant de longues périodes, à des liquides sucrés, y compris le lait (biberon ou sein). Le lait contient du lactose, il s'agit d'un sucre dont le contact prolongé ou fréquent avec les dents entraîne des caries.

## Comment reconnaître la carie du biberon ?



**Examinez régulièrement les dents de votre enfant en soulevant sa lèvre supérieure afin de détecter le stade le plus précoce de la carie du biberon !**

## Quels sont les différents stades de la carie du biberon ?

### Au premier stade :

Dents ayant une apparence de craie blanche.

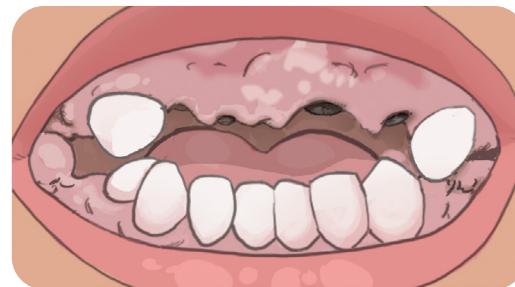
### Au second stade :

Apparition de taches brunes sur les dents.

Celles-ci sont partiellement abîmées.

### Au troisième stade :

Dents brunes ou noires, avec perte d'une partie ou de la totalité de la couronne de la dent (partie blanche), laissant seulement la racine apparente sur le bord de la gencive.





## Quelles sont les conséquences de la carie du biberon ?



- Caries, puis disparition d'une partie de la dent, et enfin abcès pouvant nécessiter jusqu'à l'extraction des dents (parfois même sous anesthésie générale).
- Douleurs, entraînant un changement de caractère, agitation, pleurs, fatigue.
- La perte prématurée des dents de lait provoque une mauvaise position des dents définitives et peut nécessiter la mise en place d'un appareil orthodontique.
- Problème esthétique et possibilité de répercussions psychologiques.
- Problème de prononciation et de développement du langage.

**La carie du biberon entraîne des traitements dentaires pouvant être coûteux et traumatisants pour le jeune enfant !**

## Comment éviter la carie du biberon ?

- Ne jamais laisser un enfant s'endormir avec un biberon à disposition.  
*Remarque : le lait maternel est également cariogène.*
- Ne jamais calmer un enfant en lui donnant une tétine trempée dans le miel ou la confiture ou tout autre produit sucré.
- Ne pas laisser l'enfant se promener à toute heure du jour avec un biberon contenant un liquide sucré, habituer l'enfant dès son plus jeune âge à l'eau «nature».
- Examiner régulièrement les dents.
- Garder une bonne hygiène dentaire.
- Au stade de la carie précoce, des soins pourront être donnés par le dentiste pour stopper le processus.

## A éviter...



Accès au biberon à n'importe quelle heure de la journée et habitude de s'endormir en tétant un biberon.



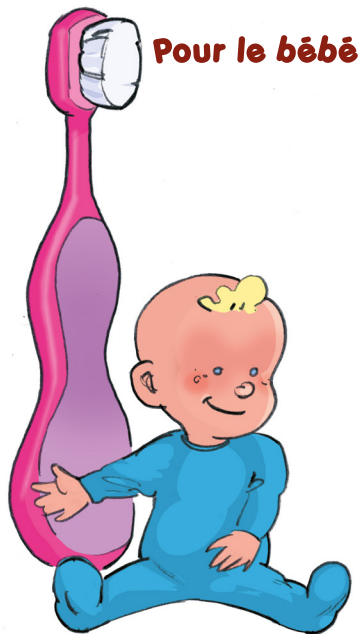
Transmission des bactéries de la bouche de l'adulte (en mettant la tétine du biberon ou la sucette en bouche ou en utilisant la même cuillère)



Tétées prolongées et fréquentes de biberons contenant des boissons sucrées (jus de fruits, lait, eau avec du sirop...).



# A chaque âge sa brosse à dents



**Pour le bébé**



**A partir de 2 ans**

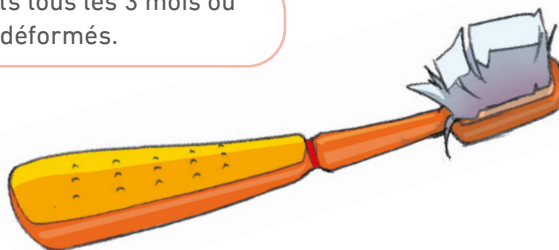


**Plus de 6 ans**

Dès l'apparition des premières dents, habituez votre enfant au brossage en utilisant une petite brosse souple. Il existe des brosses à dents «bébés» particulièrement bien adaptées.

Pour l'enfant plus grand, choisissez une brosse selon son âge. La taille de la tête de la brosse est importante. Trop grande, elle risque d'être difficile à utiliser. Munie d'un manche antidérapant, elle tiendra mieux en main.

Changez de brosse à dents tous les 3 mois ou plus vite si les poils sont déformés.



## Quel dentifrice utiliser?

Choisissez un dentifrice qui contient une quantité de fluor adaptée à l'âge de votre enfant.

Cette faible concentration renforcera l'émail des dents, préviendra les caries tout en limitant les risques d'avaler une quantité trop importante de fluor.

Les enfants de plus de 6 ans qui savent recracher peuvent utiliser un dentifrice pour adulte.

Ces dentifrices sont disponibles en pharmacie ou en grandes surfaces. Préférez ceux dont la concentration en fluor est clairement mentionnée.

Le fluor contenu dans le dentifrice est suffisant. Un apport sous forme de gouttes ou de comprimés n'est donc pas nécessaire sauf sur prescription dans certains cas précis.

AGE	CONCENTRATION EN FLUOR	QUANTITÉ DE DENTIFRICE
avant 2 ans	1000 ppm	Taille d'un grain de riz
entre 2 et 6 ans	1000 ppm	Taille d'un petit pois
à partir de 6 ans	1450 ppm	Longueur de 1 à 2 cm

Source : avis du Conseil Supérieur de la Santé - sept 2021

# Et en quelle quantité ?

## Avant 2 ans

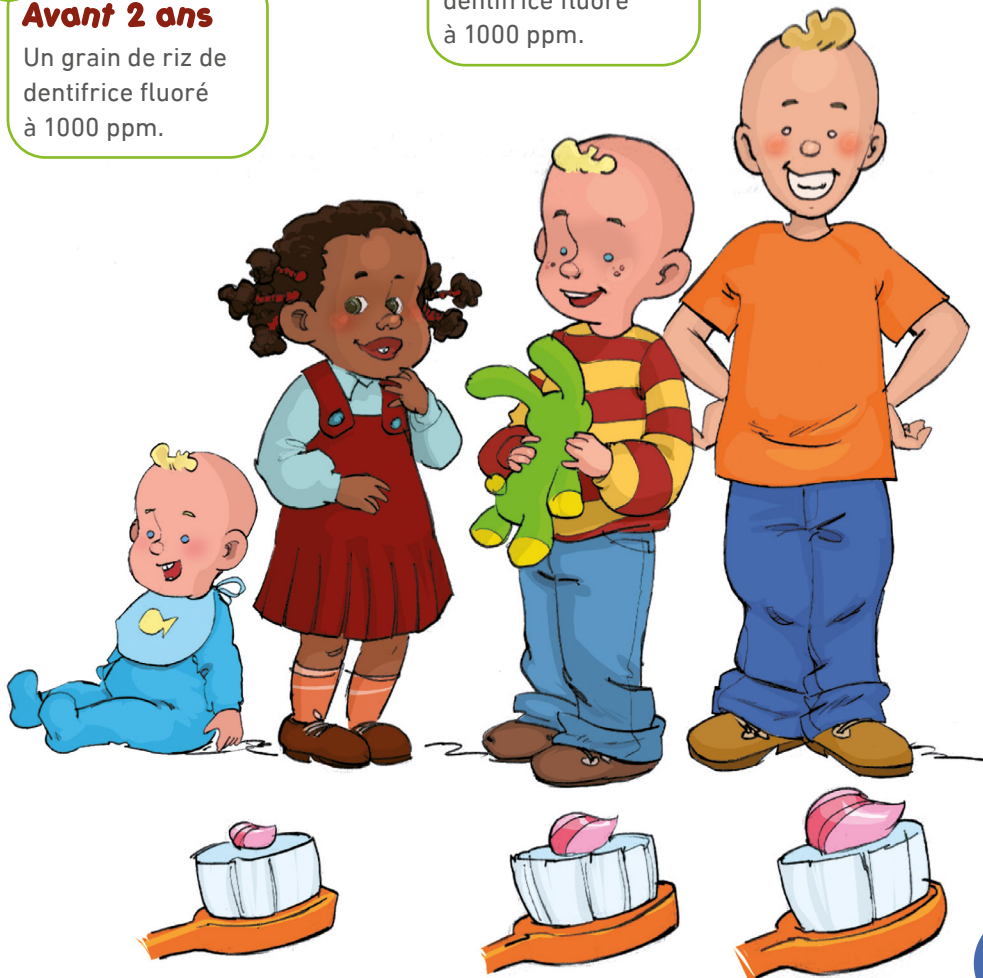
Un grain de riz de  
dentifrice fluoré  
à 1000 ppm.

## De 2 à 6 ans

Un petit pois de  
dentifrice fluoré  
à 1000 ppm.

## Au-delà de 6 ans

1 à 2 cm de dentifrice  
fluoré à 1450 ppm.



# Comment brosser les dents de votre enfant ?

Dès la percée de la première dent, un brossage 2x par jour est recommandé.

## Bébé

Couchez l'enfant sur vos genoux ou sur la table à langer. Placez-vous derrière lui pour bien voir ses dents du haut et du bas.

Pratiquez vous-même le brossage.



## A partir d'1 an

Donnez-lui sa brosse à dents pour qu'il s'y habitue tout en vous regardant vous brosser les dents.

Laissez-le **d'abord** vous imiter.

**Ensuite**, terminez vous-même le brossage des dents de votre enfant en vous plaçant face à un miroir, debout, derrière lui, pour bien voir dans sa bouche et en appuyant sa tête contre vous.



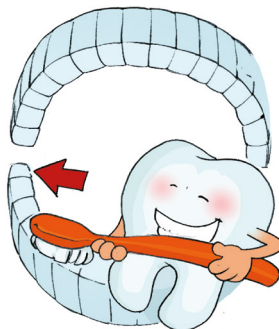
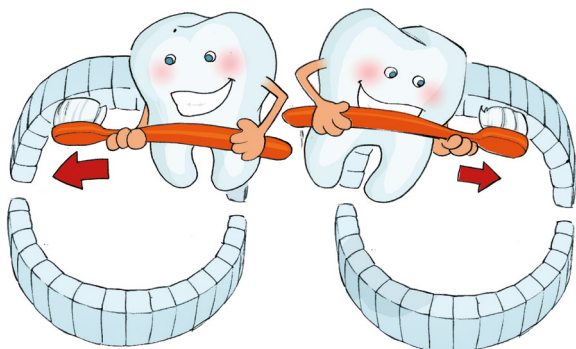


## A partir de 2 ans

Des brossages d'au moins 2 minutes sont recommandés.

**Une aide au brossage est nécessaire jusqu'au moins l'âge de 8 ans, une vérification reste importante au-delà.**

Un brossage est efficace s'il est effectué sur toutes les faces des dents : dessus, devant et derrière.  
Brossez le haut et le bas séparément, un côté et puis l'autre !

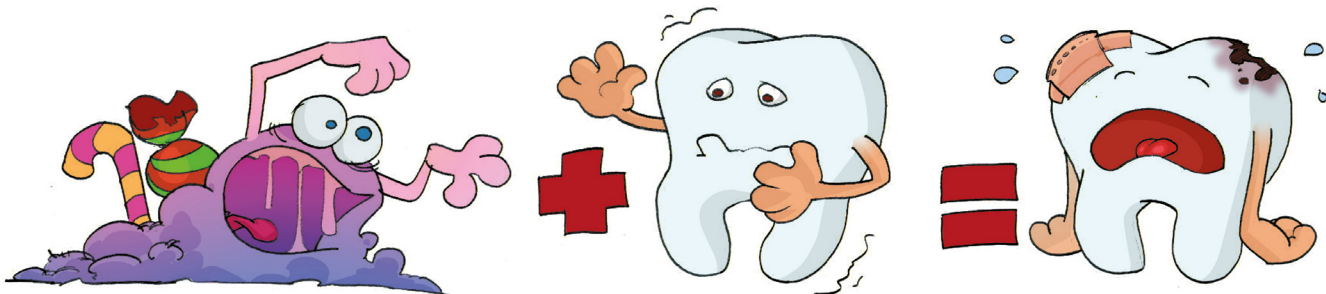


**Apprenez-lui progressivement à se rincer la bouche et à cracher (c'est toutefois rarement possible avant 4-5 ans).**



# Protéger les dents...

Le contact long et répété des aliments sucrés avec la dent attaque l'émail de celle-ci et favorise la formation des caries.



- Une alimentation équilibrée, variée, sans excès de sucre et qui incite l'enfant à bien mastiquer demeure la base d'une bonne hygiène des dents et des gencives.
- Les aliments sucrés peuvent accompagner le repas comme dessert, sans excès. Évitez leur consommation entre les repas (attention aux fruits secs qui sont très sucrés!). De plus un aliment sucré est en général un aliment plus «collant», il restera en contact plus longtemps avec la dent et risque donc d'accélérer l'apparition d'une carie.
- Quand l'enfant a soif, donnez-lui de l'eau au gobelet sans ajouter de sucre (ni grenadine, ni sirop, ni tisane sucrée, ni jus de fruits en brique).
- Laissez à votre enfant le temps de s'habituer aux saveurs naturelles des aliments, évitez d'y ajouter du sucre.
- Apprenez à votre enfant à ne pas manger ni boire d'aliments sucrés après s'être brossé les dents.
- Même le lait, s'il est longtemps en contact avec les dents (ex. : «biberon promenade» ou biberon pour s'endormir) peut provoquer des caries.



# Le pouce et la tétine...

## Pour le bébé

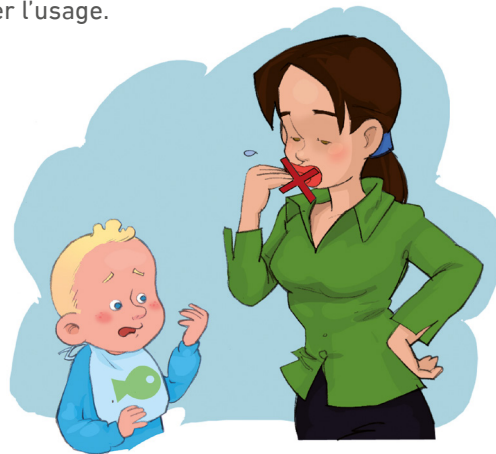
Le petit bébé a un besoin naturel de sucer pour manger mais également, dans bien des cas, pour se réconforter.

Si votre bébé fait preuve d'un grand besoin de succion, il utilisera soit la tétine soit le pouce.

Pour la tétine, donnez-lui de préférence un modèle aplati, de bonne qualité (pas en caoutchouc pour éviter le risque d'allergie au latex). Au delà de 6 mois, essayez de la limiter aux moments d'endormissement. Au delà d'un an, essayez d'en arrêter l'usage.



**Ne mettez pas la tétine dans votre bouche pour la rincer (car vous lui transmettez alors vos bactéries qui risquent d'attaquer ses dents) mais passez-la plutôt sous l'eau du robinet.**



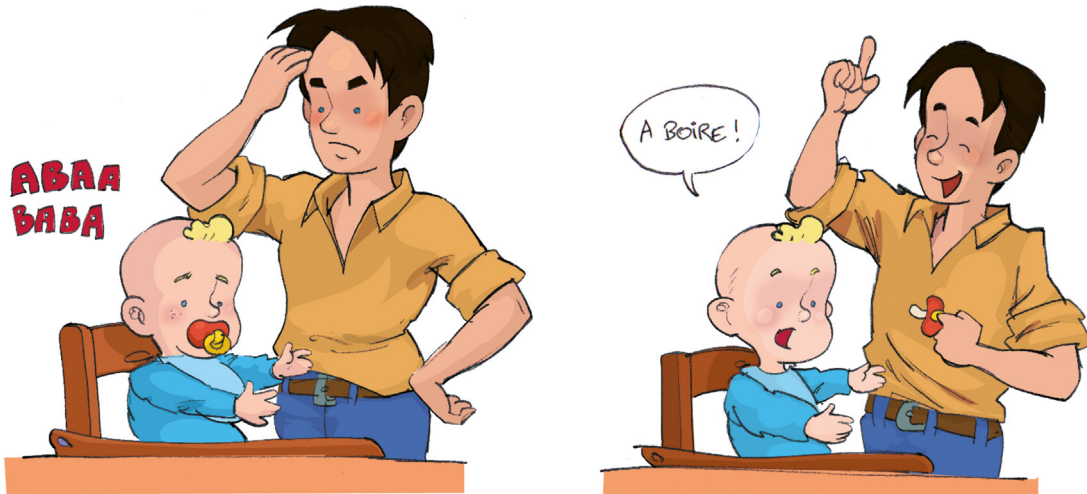
### **Pour l'enfant plus grand**

Habituez-le progressivement à n'utiliser la tétine que pour dormir.

Sans tétine la journée, il apprendra plus facilement à mieux parler.

Dès que possible, encouragez-le à délaisser définitivement tétine ou pouce !

**Le fait de sucer trop longtemps et trop intensivement pouce ou tétine peut nuire au développement normal des mâchoires et au positionnement des dents entraînant des traitements orthodontiques à visée esthétique mais aussi fonctionnelle.**



**L'usage abondant de la tétine peut aussi causer des défauts de prononciation.**

# La visite chez le dentiste

La première consultation préventive chez le dentiste a lieu vers 2 ans. Cette visite permet d'une part à l'enfant de faire connaissance avec le dentiste et de recevoir des conseils préventifs, d'autre part elle permet au dentiste de déceler une carie à son début. Un traitement précoce entraînera des conséquences moins lourdes et moins douloureuses !

Bien sûr, en cas de doute (carie naissante, mauvaise poussée dentaire) ou de problème (chute sur les dents), une visite avant 2 ans est tout à fait possible et même recommandée.

## **Même les dents de lait doivent être soignées !**

Les soins **et** visites sont **gratuits** pour les enfants de moins de 19 ans (sauf les soins d'orthodontie).

Pour bénéficier de la gratuité, certaines conditions doivent être rencontrées :

1. L'enfant a moins de 19 ans;
2. Le dentiste applique les honoraires conventionnés. Même un dentiste non conventionné peut appliquer les honoraires conventionnés pour un enfant.  
Pour savoir si votre dentiste applique ce type d'honoraires, n'hésitez pas à lui poser la question !

Les visites suivantes auront lieu tous les 6 mois.

Faites retranscrire les résultats de la visite dans le carnet de l'enfant !

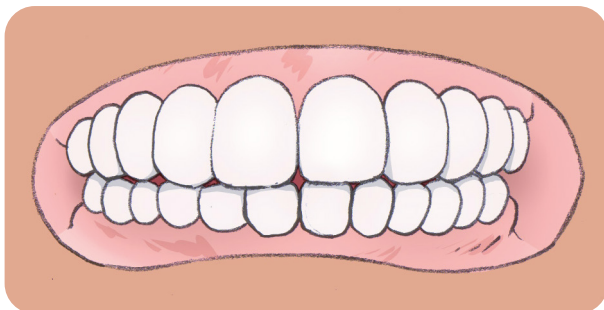


**Sympa le dentiste !**

# La position des dents...

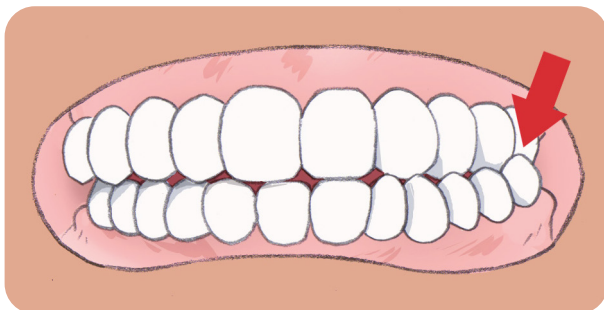
## Comment voir s'il y a un souci?

Normalement, les dents du haut doivent recouvrir les dents du bas comme une « boîte à camembert » :



**Bonne articulation**

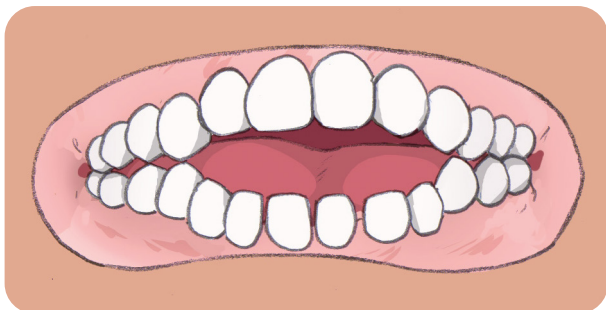
Et non comme ceci, car l'articulation y est croisée



**Mauvaise articulation** → **Consulter un orthodontiste**

Si l'articulation ne vous semble pas bonne, prévoyez une visite chez l'orthodontiste...

De même, s'il persiste un écartement entre les dents (souvent dû à l'utilisation du pouce ou de la tétine):



**Béance entre  
les dents du dessus  
et du dessous**



**Consulter  
un orthodontiste**

Ou s'il y a un espacement entre les dents du dessus et celles du dessous (vu de profil) = retrognathie mandibulaire:



**Recul de la mâchoire  
inférieure par rapport  
à la mâchoire supérieure**



**Consulter  
un orthodontiste**



*La position haute de la langue (contre le palais) est indispensable à un développement harmonieux de la face d'un enfant. La succion du pouce ou de la tétine empêche cette position.*

*Un enfant qui ne mâche pas bien (à cause d'une malposition dentaire comme l'articulé croisé page 20...) ou qui positionne mal sa langue risque d'avoir une mauvaise croissance des mâchoires avec répercussion sur la respiration, le sommeil, l'oreille moyenne (otites séromuqueuses), le langage (défauts de prononciation) et la position des dents (avec apparition de caries dans les zones de chevauchement inaccessibles au brossage).*

## Ce qui favorise une bonne position des dents :

- L'allaitement maternel (idéalement au moins 6 mois)
- L'évitement de la succion du pouce (préférez la tétine si le bébé a besoin de sucer et progressivement limitez son emploi à l'endormissement)
- Une alimentation dure (qui oblige l'enfant à mastiquer) dès que possible (fruits et légumes crus...) en veillant à ce que l'enfant mâche bien des deux côtés
- Un nez toujours bien dégagé : apprenez le mouchage dès que possible à votre enfant, entretemps nettoyez son nez au sérum physiologique. S'il reste bouché malgré ces soins, parlez-en à votre médecin.

## Savez-vous que ...

Certaines malpositions dentaires peuvent être soignées déjà chez le jeune enfant, ce qui lui évitera des traitements plus lourds par la suite !

## Conclusion : les secrets d'une bonne santé des dents.



Brossage 2x par jour  
dès l'apparition des dents.

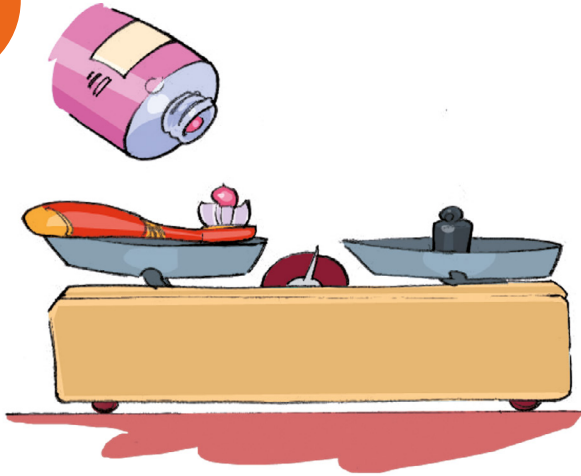
Pas de tétées prolongées  
ou fréquentes de biberons conte-  
nant des boissons  
sucrées ou du lait.



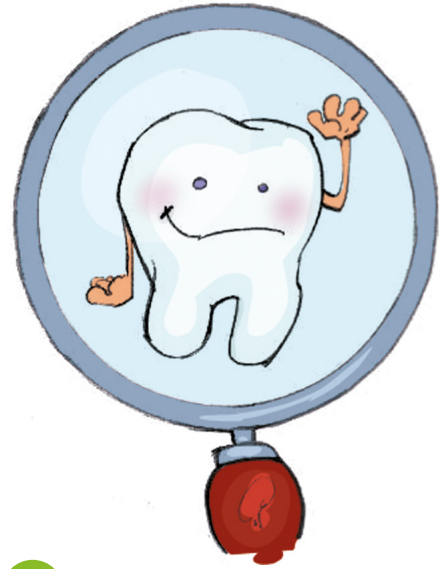
Alimentation équilibrée  
sans grignotages ou  
sucres inutiles, et une  
bonne mastication.







Dentifrice fluoré en quantité adaptée.

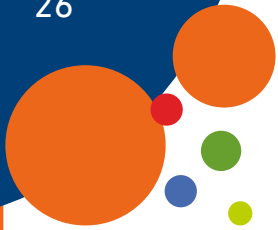


Examen régulier des dents par les parents.



Visite régulière chez le dentiste à partir de 2 ans.

# Notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



ONE.be

Illustrations  
Olivier Auquier



SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX

