

SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

## A petits pas vers l'autonomie



Concours  
pour les enfants



Contrôle parental, mais aussi plaisir à se brosser les dents : deux conditions pour assurer aux enfants une bonne hygiène buccale.  
(Photo: iStockphoto.com)

**Une bonne hygiène buccale, cela s'apprend. Comment les parents peuvent apprendre à leurs enfants à se brosser les dents et pourquoi les caries des dents de lait sont aussi nuisibles pour les dents définitives.**

L'usage de la brosse à dent s'impose très tôt, dès l'apparition de la première dent du bébé, autour de 6 mois. Un brossage de dents quotidien avec un petit pois de dentifrice suffit au début. Le dentifrice pour enfant, au goût adapté, contient moins de fluor et peut être avalé en petite dose sans porter à conséquence. Pensez à privilégier une approche ludique avec la brosse à dents ! Cela permettra à l'enfant de s'approprier peu à peu cet outil indispensable. La fréquence du brossage

peut être augmentée à deux fois par jour à partir de deux ans, le matin après le déjeuner et le soir, puis à trois fois par jour, soit après chaque repas, dès cinq ans. Reprendre le brossage des dents de l'enfant après qu'il l'a fait de façon autonome reste important jusqu'à l'âge de six ou sept ans.

>> Suite à la page 2

---

**> 1,9** C'est la diminution, en l'espace de 33 ans, du nombre moyen de dents atteintes par la carie chez les enfants de 7 ans; ce nombre est passé de 3,4 (1976) à 1,5 (2009). Ces données révèlent la qualité de la prévention dentaire en Suisse, due en particulier à la systématisation du contrôle dentaire dans le cadre scolaire. Rien n'étant jamais acquis, la prévention et une hygiène buccale soigneuse restent cependant indispensables.

De plus, après le brossage de dents du soir, toute consommation de sucre, y compris sous forme liquide, doit être refusée. Pas de biberon sucré avant d'aller se coucher !

Si, dès l'âge scolaire, on peut laisser l'enfant se brosser les dents tout seul, le contrôle parental s'avère néanmoins nécessaire jusqu'à la puberté. Il faut veiller à ce que la durée pour un nettoyage correct de toutes les surfaces dentaires soit respectée – environ trois minutes, soit la durée d'une chanson à la radio!

Si sucres comme acides sont à éviter, un autre paramètre entre en ligne de compte: indépendamment de la quantité consommée, les dégâts surviennent après un repas ou un en-cas non suivi d'un brossage de dents. C'est donc aussi au niveau de la fréquence de la consommation qu'il convient d'agir. Manger des aliments sucrés en une fois (en se lavant les dents par après) nuit moins aux dents qu'ingérer la même quantité en plusieurs portions au cours de la journée. Même si les dents de lait finissent par tomber, une hygiène buccale adéquate revêt une importance cruciale, d'autant plus que les dents de lait sont moins résistantes aux caries. Le «trou» dans la dent se creuse plus rapidement et devient douloureux. Lorsqu'une dent de lait fortement cariée doit être extraite, la place pour les nouvelles dents n'est plus garantie, ce qui peut causer une malposition de la dentition définitive. Enfin, les caries sur les dents de lait risquent d'infecter les dents définitives qui, lorsqu'elles commencent à pousser, ont une surface peu résistante à la carie. Une première visite chez un médecin-dentiste SSO est recommandée dès 24 mois et doit être suivie de contrôles réguliers.

### Comment se forment les caries?

Les bactéries présentes dans la bouche mangent le sucre qui vient des aliments. En quelques minutes, elles digèrent ce sucre et rejettent des acides. Ces acides attaquent la surface des dents et commencent à creuser un trou. Quand le trou devient plus grand, ça fait mal!



(Image: hanser.de)

## CONTRÔLE DENTAIRE

# Un rendez-vous sans fraise ni piqûre

Clara, 8 ans, a un rendez-vous un peu spécial chez la médecin-dentiste Mme Iris Perrot à Bienne. Pour une fois, il n'est pas question d'avoir toutes sortes d'instruments dans la bouche: c'est la patiente, Clara, qui dirige les opérations. Equipée d'un micro, elle interviewe sa médecin-dentiste.



Clara, bien installée sur la chaise, a de nombreuses questions à poser à sa médecin-dentiste. (Photos: Camille Barras)

### Clara: Pourquoi les enfants doivent-ils faire des contrôles chez le dentiste?

Iris Perrot: On garde ses dents toute sa vie, c'est pour cela qu'elles sont très importantes! Les contrôles servent à expliquer comment faire pour avoir de belles dents saines, en se brossant les dents comme il faut par exemple.

### Qu'est-ce que vous contrôlez exactement?

Je contrôle d'abord si l'enfant s'est bien lavé les dents, et s'il l'a fait tout seul. Je regarde ensuite s'il y a des caries, puis s'il y a des problèmes de position des dents. Souvent, les enfants ont des dents «en avant» à cause de la lolette ou parce qu'ils sucent le pouce. Ce sont de mauvaises habitudes! Je dis alors aux parents de surveiller que leur enfant ne suce plus le pouce. Quand les dents ont une fausse position, l'enfant devra peut-être porter un appareil dentaire plus tard – ce qui coûte très cher – ou il aura des difficultés de prononciation.

### Quels sont les conseils que vous donnez le plus souvent aux enfants?

Je leur explique d'abord comment bien se brosser les dents : il ne faut pas le faire n'importe comment, en pensant à autre chose. On doit rester concentré sur le brossage pour ne pas oublier un coin de la bouche! Je donne aussi des conseils sur l'alimentation. Pas de récrés sucrées, une pomme va très bien! Enfin, ce n'est pas sain de manger ou boire tout au long de la journée. La bouche a besoin d'avoir la paix de temps en temps: comme ça, la salive peut faire tranquillement son travail et rendre les dents plus fortes. Les boissons sucrées, mais aussi acides, comme le energy drink, agressent les dents et doivent être évitées autant que possible.

### Pourquoi les dents poussent-elles parfois de travers ?

Quand il manque de place dans la mâchoire, les dents ne poussent pas bien alignées. Il y a plusieurs causes possibles, par exemple des prédispositions familiales ou le fait de sucer le pouce ou



A la découverte des instruments du médecin-dentiste : l'aspiration ...

la lolette: quand les enfants gardent longtemps cette habitude, la langue reste en bas. Mais elle devrait se presser contre le palais et la mâchoire supérieure pour les agrandir et faire ainsi de la place aux dents qui ne sont pas encore sorties.

### Qu'est-ce qu'il y a dans le dentifrice?

Il y a des agents nettoyants, qui sont des espèces de petits granules qui nettoient les dents. Mais le dentifrice contient aussi un produit qui fait de la mousse, des arômes pour le goût (menthe par exemple) et du fluor, une substance qui rend les dents plus résistantes à la carie.

### A quoi servent les radiographies des dents?

Quand j'étais petite, le médecin-dentiste regardait à l'œil nu s'il y avait des

caries. Les radios sont comme une loupe: on peut déjà voir les caries quand elles sont encore toutes petites. On n'attend plus que le trou soit grand et fasse mal pour soigner la carie. C'est beaucoup mieux ainsi!

### Pourquoi avez-vous choisi de devenir médecin-dentiste ?

En fait, j'avais un autre métier au début. Mais cela me manquait beaucoup de faire quelque chose avec mes mains. Quand j'étais enfant, je bricolais sans arrêt, j'adorais cela ! Au moment où j'ai annoncé à mes parents que j'allais devenir médecin-dentiste, ils ne m'ont pas crue. Ma mère a dit: «Toi, qui avais une peur bleue du dentiste?!» En effet, le seul moyen pour que je mette les pieds chez le dentiste, petite, était de me promettre d'aller à la papeterie après, pour acheter de quoi bricoler. C'était pratique : le cabinet de mon médecin-dentiste était juste au-dessus de la papeterie !

### Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans votre travail ?

Je suis indépendante, c'est moi la cheffe! De plus, c'est un travail très varié, car les dents sont différentes chez chaque patient. Et surtout, on est utile, on aide les autres. Comme les gens auront toujours besoin d'aller chez le médecin-dentiste, je ne serai jamais au chômage!

### Est-ce que vous allez aussi chez le dentiste ?

Oui, bien sûr! Mais les médecins et les médecins-dentistes ont aussi – comme beaucoup de gens - tendance à être paresseux et à oublier de se faire contrôler les dents. Mes dents ne sont pas forcément meilleures que celles des autres!

### Histoire de la brosse à dent

Les Egyptiens utilisaient d'abord des racines. Au Moyen-Age, on se lavait les dents à l'aide de petites éponges ou de simples cure-dents. Puis des brosses en crins de cheval ou de sanglier servaient de brosses à dents, mais elles restaient réservées à l'aristocratie. Ce n'est qu'à l'époque de tes (arrière-)grands-parents, dans les années 1930, que la brosse à dents en nylon que tu connais a commencé à se populariser.

(Photo: Landschaftsverband Westfalen-Lippe)



### SUPER-QUIZ

## Es-tu un-e expert-e des dents?

### Réponds au SUPER-QUIZ!

Réponses en page 4



#### 1. Combien de poils a une brosse à dents, en général?

- a) entre 250 et 700
- b) entre 1500 et 6000
- c) entre 830'000 et 1 million

#### 2. Combien de temps après le repas dois-tu te brosser les dents?

- a) juste après le repas (10 min.)
- b) 1 heure
- c) jamais



#### 3. Combien de dents a une tortue?

#### 4. A quoi servent ces différentes sortes de dents? Relie!

- a) canines
- b) incisives
- c) molaires
- 1) à mâcher la croûte du pain
- 2) à croquer une pomme
- 3) à mordre dans une banane

#### 5. Quel est l'animal qui a le plus de dents?

#### 6. 32 demoiselles habillées tout en blanc habitent dans un palais rouge autour d'un grand tapis rouge. Qui sont-elles ?

#### 7. Les lettres se sont mélangées... Peux-tu retrouver les mots ?

aguenl  
idstenet  
roful  
enivegc



## Nouvelles brèves

### La règle d'or

3x3: trois fois par jour trois minutes tu te brosseras les dents, cela te garantira un sourire éclatant!

### Les dents des animaux

Les dents les plus longues sont celles des éléphants (les défenses), les dents les plus nombreuses celles du dauphin (jusqu'à 200); la girafe a le même nombre de dents que l'être humain (32). Les requins perdent leurs dents chaque semaine: ils peuvent en avoir 20'000 au cours de leur vie!

### Récres acides

Certains fruits contiennent des acides mauvais pour les dents. Une pomme à la récré? Parfait! Mais un simple rinçage de bouche avec de l'eau après coup protégera tes dents. Mieux encore, consommer un produit laitier (lait, yoghourt, fromage) après neutralise les acides!

### Sucre... et sucre!

Il existe plusieurs types de sucre. Celui que tu connais sûrement déjà est le sucre ordinaire blanc, qu'on rajoute dans le thé par exemple. Mais les produits laitiers et les fruits contiennent aussi des sortes de sucre! Il faut donc te brosser les dents même après des aliments qui contiennent des sucres naturels, comme par exemple du miel ou du jus de fruits. Par contre, les sucres contenus dans les produits «sympadents» ne sont pas dangereux.

### Des bébés avec des dents

Les dents apparaissent chez les bébés dès 6-7 mois en général. Mais certains bébés naissent déjà avec des dents!

### Autres informations :

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

## CONCOURS!

# Les dentistes du futur

Participe à notre grand concours de dessin! A quoi ressembleront les dentistes et les cabinets dentaires dans le futur? Sors tes feutres et libère ton imagination! Envoie ton dessin jusqu'au 15 avril 2014 à: Service d'information de la SSO, Postgasse 9, Postfach, 3000 Berne 8.

Les trois meilleurs dessins gagneront un crocodile-sablier Zickzack en bois! Le sablier est fabriqué à la main et est accompagné d'un petit livre plein de conseils utiles pour garder de belles dents. Le gagnant (1<sup>ère</sup> place) recevra en plus une brosse à dents électrique (Philips Sonicare For Kids). Cette brosse à dents, spécialement adaptée aux mains et aux dents des enfants, possède différentes têtes de brosse et modes de brossage, à choisir selon l'âge de l'enfant. Elle offre aux plus jeunes du plaisir à se laver les dents. La durée de brossage augmente progressivement et une mélodie indique quand changer de zone de brossage des dents.



Le croco passe, en trois minutes, d'un continent à l'autre et rend visite à différents animaux. (Photo: ZIG ZAG GmbH)

1. b / 2. a / 3. Aucune! / 4. a-2-b-3-c-1 / 5. Le dauphin (200 dents environ) / 6. Les dents! Le tapis rouge est la langue. / 7. Langue, dentiste, fluor, gençive

## Réponses du SUPER-QUIZ

### CARTOON



© Biedermann

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

# SSO

Nos médecins-dentistes.

Colophon Commission centrale d'information, Olivier Marmy/Service de presse et d'information de la SSO, case postale, 3000 Berne 8 Rédaction Felix Adank, Camille Barras Conception Atelier Richner, Berne Layout Claudia Bernet, Berne Impression Stämpfli Publikationen AG, Berne Photos iStockphoto, Fotolia, LWL, Camille Barras, ZIG ZAG GmbH Copyright SSO