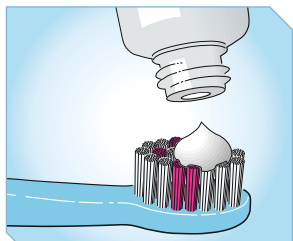
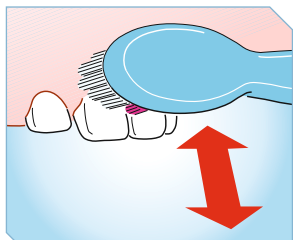


## Brossage dès l'apparition de la première dent!

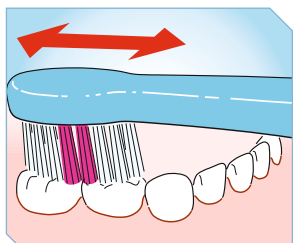
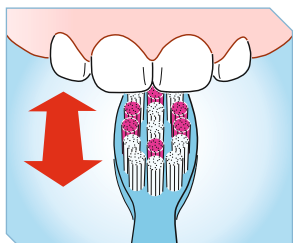
Il incombe aux parents de brosser les dents de leurs enfants au minimum une fois par jour. Il est très important que ce brossage soit effectué dès l'apparition des premières dents. Après l'apparition des deuxièmes molaires de lait (vers 2 ans environ) on recommande de brosser les dents deux fois par jour.



Utilisez une brosse à dents souple pour enfants et «un peu» de dentifrice fluoré pour enfants. On veillera à ne pas employer de dentifrice au goût sucré ou piquant. La brosse à dents doit être changée tous les 1 à 2 mois.



Procédez par mouvements verticaux allant au-delà du bord de la gencive.



Les surfaces masticatoires des molaires de lait doivent être brossées avec des mouvements horizontaux.

**Il n'est pas nécessaire que l'enfant se rince la bouche après le brossage: il suffit de recracher!**



# Des dents saines nous ont été données par la nature...

Avec une alimentation correcte et une hygiène adéquate les dents et les gencives restent saines!

Editeur:



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

Zentrum für Zahnmedizin

Partenaire:



Schweiz. Verband der Mütterberaterinnen

Croix-Rouge suisse  
migesplus.ch



SSO

Nos médecins-dentistes.

Sponsor:



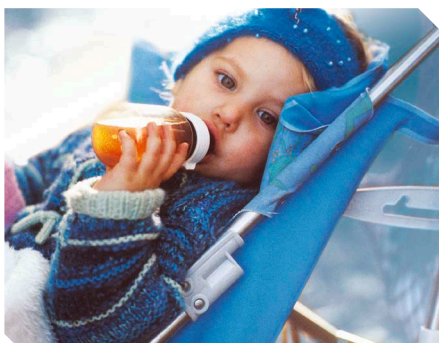
TRISA Dental Division  
6234 Triengen/Switzerland  
www.trisa.ch

## Sans sucre pas de carie

La consommation fréquente d'aliments et de boissons sucrés est la cause principale de la carie dentaire. Les bactéries de la plaque dentaire transforment en quelques minutes le sucre en acide qui attaque les dents (émail, dentine) et provoque la carie. De plus ces bactéries sécrètent des substances toxiques responsables de l'inflammation et du saignement de la gencive. Ces problèmes peuvent être évités en limitant la fréquence de la consommation d'aliments sucrés et en éliminant chaque jour la plaque dentaire.

## Important pour les bébés

Pour le nourrisson, les besoins quotidiens en liquide sont couverts par le lait (maternel). L'eau du robinet (en Suisse de haute qualité) est le meilleur apport supplémentaire en liquide en période de grandes chaleurs, ou comme complément à l'alimentation du nourrisson.



### Attention biberon!

En principe il ne faut mettre que de l'eau du robinet ou du lait dans le biberon.

Il ne faut pas donner le biberon aux enfants au lit.

À l'âge de 12 mois il faut arrêter avec le biberon, l'enfant apprend alors vite à boire avec une tasse.

Donner en continu un biberon contenant des boissons sucrées (**sirop, jus de fruits, thé froid, soft-drinks**) peut entraîner, en quelques mois, une destruction de la denture de lait.

Si l'alimentation du bébé est préparée à partir de fruits bien mûrs, les besoins en sucre sont couverts de manière suffisante. Un apport supplémentaire en sucre ou en miel est nocif. Les «petits pots» pour bébés du commerce contiennent souvent du sucre et leur composition doit être, par conséquent contrôlée. Si la consommation de sucreries reste exceptionnelle, l'enfant s'habitue à une alimentation pas trop riche en sucre.

**«Les sucettes (lolettes) ne doivent jamais être trempées dans du miel ou du sucre!»**

## Consommation d'aliments entre les repas: exclusivement sans sucre

Les sucreries entre les repas abîment les dents. Les aliments sucrés ne devraient être consommés que durant les repas, en tenant compte des remarques suivantes:

- la consommation d'aliments sucrés en une seule fois est moins nuisible pour les dents que la même quantité consommée en plusieurs fois.
- les restes d'aliments sucrés doivent être éliminés immédiatement (dans les dix minutes) au moyen d'une brosse à dents.
- les aliments très sucrés prenant la place d'aliments sains pendant les repas diminuent l'appétit et peuvent conduire à un surpoids.

## Collations saines:



- **pommes, carottes, fruits et légumes frais**
- **pain noir, galette de riz, biscottes complètes**
- **fromage, sésés et yogourts avec fruits frais et noisettes**
- **boisson idéale: l'eau du robinet**

## Collations non recommandées:



- **fruits secs, tartines de confiture ou de miel**
- **glaces, chocolat, pâtisseries, sucreries**
- **tartes aux fruits (elles contiennent de la farine et du sucre et sont particulièrement collantes)**
- **«biscuits pour bébés»: vérifier la teneur en sucre!**
- **boissons sucrées**

## «Sans sucre» – «Sympadent»

Les produits «sans sucre» peuvent contenir jusqu'à 0.5% de sucre. L'affirmation «sans sucre ajouté» signifie seulement que du sucre n'a pas été ajouté au produit. Ces produits peuvent néanmoins contenir de façon naturelle du sucre dont la consommation fréquente provoque la carie.



Seule la dénomination «sympadent» nous donne l'assurance que ces friandises sont inoffensives pour les dents. Les produits sympadent ne sont pas appropriés pour les petits enfants (avant l'école maternelle).