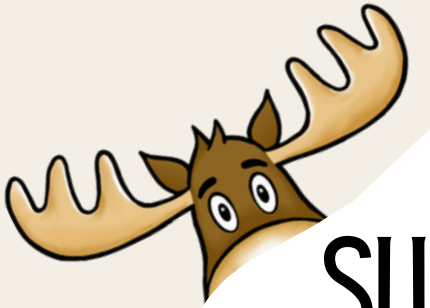


SIGNES À SURVEILLER

- Gencives rouges, enflées ou qui saignent
- Mauvaise haleine persistante ou bouche sèche
- Douleur ou sensibilité dentaire
- Taches ou trous sur les dents

LE SAVIEZ-VOUS ?

Certaines caries peuvent être traitées sans avoir recours à la fraise. Le fluorure diamine d'argent (SDF) peut aider à empêcher l'aggravation des caries. Demandez à votre professionnel.le de santé ou à votre dentiste si le SDF pourrait vous convenir.

Pour en savoir plus sur la coalition Spruce.

www.sprucethemoose.org

Consultez cette ressource dans d'autres langues : www.sprucethemoose.org/resources

Arabe
Français
Portugais
Espagnol
Lingala
Somali

REDONNEZ DE L'ÉCLAT À VOTRE SOURIRE !

Conseils pour les soins au quotidien et savoir quand consulter

Spruce The Dental Health Moose | FROM THE FIRST TOOTH

Des dents de lait aux dents définitives, de bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire sont importantes à tout âge.

AVANT + DÈS L'APPARITION DE LA PREMIÈRE DENT

0 – 2 ANS

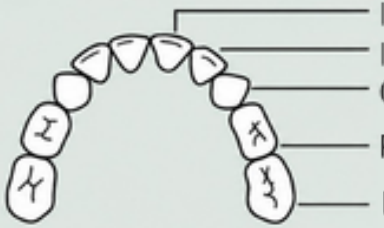
- Essuyez chaque jour les gencives de votre bébé avec un linge propre et humide pour éliminer les germes.
- Brossez les dents de votre enfant deux fois par jour pendant deux minutes avec une petite quantité de dentifrice fluoré.
- Évitez de coucher votre enfant avec un biberon de lait ou de jus de fruits.
- Utilisez des cuillères et des tasses séparées pour aider à prévenir la transmission des germes responsables des caries entre les membres de la famille.
- Si votre enfant a déjà des dents, prévoyez sa première visite chez le.a dentiste avant l'âge d'un an.

QUANTITÉ DE DENTIFRICE :

Moins de trois ans : une fine trace (de la taille d'un grain de riz)

Trois ans et plus : une petite boule (de la taille d'un pois)

CALENDRIER D'APPARITION DES DENTS DE LAIT



Dents supérieures	Apparition	Chute
Incisive centrale	8-12 mois	6-7 ans
Incisive latérale	9-13 mois	7-8 ans
Canine	16-22 mois	10-12 ans
Première molaire	13-19 mois	9-11 ans
Deuxième molaire	25-33 mois	10-12 ans

Dents inférieures	Apparition	Chute
Deuxième molaire	23-31 mois	10-12 ans
Première molaire	14-18 mois	9-11 ans
Canine	17-23 mois	9-12 ans
Incisive latérale	10-16 mois	7-8 ans
Incisive centrale	6-10 mois	6-7 ans

À MESURE QUE LES DENTS POUSSENT

2 ANS ET PLUS

- Lorsque les dents commencent à se toucher, nettoyez les espaces interdentaires avec du fil dentaire ou un hydropulseur.
- Continuez à aider votre enfant à bien se brosser les dents deux fois par jour jusqu'à l'âge de huit ou neuf ans afin de protéger ses nouvelles dents permanentes.
- Privilégiez l'eau aux jus de fruits, aux sodas ou aux boissons pour sportif.ve.s.
- Les fruits et les légumes croquants contribuent à une bonne santé bucco-dentaire. Choisissez des collations comme les pommes ou les carottes !

À MESURE QUE LES DENTS DÉFINITIVES REMPLACENT LES DENTS DE LAIT

10 ANS ET PLUS

- Surveillez les changements dans la bouche, notamment l'apparition des dents de sagesse au fond de la bouche.
- Gardez vos dents, vos gencives et votre sourire en bonne santé en disant non au tabac et au vapotage.
- Utilisez un protège-dents pour protéger vos dents pendant la pratique d'un sport.

Facilitez le brossage !

- Les enfants aiment imiter les autres. Demandez donc aux autres membres de la famille, y compris aux enfants plus âgé.e.s de la maison, de montrer comment ils ou elles se brossent les dents.
- Utilisez de la musique ou une courte vidéo pour aider à respecter la durée du brossage.
- Essayez de vous brosser les dents dans un nouvel endroit.

La mise en place de routines prend du temps. La régularité aide.