



Province  
de Liège

Formation

## SERVICES DE LA GUIDANCE



**DES DENTS EN BONNE SANTÉ!**

# LA FORME JUSQU'AU BOUT DES DENTS

## DES DENTS, POURQUOI ?

Les dents permettent de manger (meilleure mastication), de parler (meilleure prononciation) et d'avoir un sourire harmonieux.

## LA CARIE : L'ENNEMIE DE LA DENT

La carie est une maladie infectieuse qui attaque les dents. Elle peut être douloureuse ou non et, est notamment provoquée par un excès d'acidité dans la bouche. Son apparition est favorisée par des grignotages tout au long de la journée, par une alimentation sucrée ou par un brossage des dents inadéquat. La salive a un effet protecteur en réduisant le taux d'acidité dans la bouche. Petite astuce : les aliments solides augmentent la salivation.



## A CHAQUE DENT SA FONCTION.



8 incisives pour couper.



4 canines pour déchirer.



8 prémolaires et 12 molaires pour broyer.

## A QUEL ÂGE ET COMBIEN ?

### Entre 6 et 30 mois :

Les 20 dents de lait se mettent en place.

### Entre 6 et 16 ans :

Les dents de lait sont remplacées par 28 dents définitives.

### Entre 16 et 30 ans :

Les 4 dents de sagesse arrivent.

Au total, un adulte aura 32 dents.

# LES DENTS SONT FRAGILES:

## 1 MANGER ÉQUILIBRÉ

- **Manger de tout** lors des 4 repas : déjeuner, dîner, goûter et souper.
- **Eviter de grignoter** entre les repas.
- **Eviter de manger des sucreries** : les boissons sucrées et acides (telles que les jus de fruits et les boissons light) se boivent à la paille pour diminuer le contact avec les dents. Il est aussi conseillé d'éviter de boire et de manger après le brossage des dents, sauf de l'eau.
- **Au déjeuner**, privilégier les associations :
  - Produits céréaliers + Fruit + Produit laitier + Eau
- **Au goûter**, privilégier les associations :
  - Produits céréaliers + Fruit + Eau
  - Produits céréaliers + Fruit + Produit laitier + Eau

## 3 RENFORCER LA DENT AVEC DU FLUOR

Le dentiste conseillera un dentifrice au fluor adapté à l'âge de l'enfant. Le dentifrice s'utilise en petite quantité (taille d'un petit pois).

# 4 RÈGLES D'OR POUR LES GARDER EN BONNE SANTÉ

## 2 SE BROSSER LES DENTS

Idéalement, après chaque repas, au minimum le matin après le déjeuner et le soir avant de se coucher, avec une brosse à dents à petite tête et à poils souples.

Le mouvement de brossage se fait de la gencive vers la dent, pendant 3 minutes.

Il est conseillé d'aider son enfant à se brosser les dents jusqu'à l'âge de 8 ans.

## 4 CONSULTER SON DENTISTE 2 FOIS PAR AN, DÈS L'ÂGE DE 3 ANS

Il contrôle si le brossage de votre enfant est correct, il détecte les caries le plus tôt possible et peut protéger les premières molaires définitives.

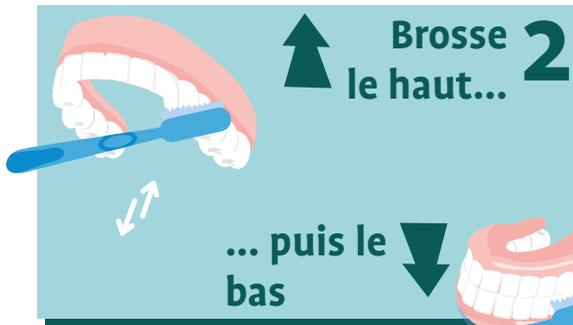
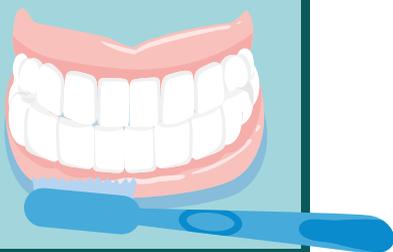
Aller chez le dentiste dès 3 ans permet à l'enfant de se familiariser avec le dentiste et diminue la peur de la visite.

La consultation chez le dentiste est gratuite



# 1

Brosse de la gencive vers la dent



# 4

Rince comme il faut



## LE FROMAGE, LES YAOURTS, LES PRODUITS À BASE DE SOJA, ... LES AMIS DE VOS DENTS



**A CONSOMMER 2 À 3 FOIS PAR JOUR.**

Ils contribuent à la bonne santé des dents.

Ils protègent de l'acidité buccale.

Ils facilitent la fixation du fluor.

Ils renforcent l'effet protecteur de la salive.

*Il est conseillé de terminer le repas avec du fromage car il favorise la production de salive et protège les dents de l'acidité.*



**Le saviez-vous ?**

*L'OMS, l'Organisation Mondiale de la Santé, reconnaît le rôle du fromage dans la prévention des caries.*

