

# Soyez prêt à un bon contrôle dentaire !



*Des dents de lait solides sont essentielles à la santé d'un enfant. Certains dentistes peuvent vouloir voir le bébé quand il a sa première poussée dentaire. D'autres préféreront attendre jusqu'à son premier anniversaire. Entre les visites, vous pouvez aider votre enfant à apprendre les bonnes habitudes dentaires — un apprentissage aux bienfaits durables !*

## Façonner une bonne hygiène dentaire pour votre enfant.

Les dentistes suggèrent que vous fassiez en sorte de choisir de l'eau plutôt que des boissons sucrées lorsque vous avez soif. Faites que votre enfant vous voie régulièrement utiliser la brosse et le fil dentaire. Expliquez-lui ce que vous faites. Faites qu'il vous voie nettoyer les dents de votre animal de compagnie. Si votre dentiste en est d'accord, faites que votre nourrisson assiste à votre contrôle dentaire, ou à celui de son grand frère ou de sa grande sœur, à condition qu'elle, ou qu'il n'ait pas peur du dentiste.

## Mettez très tôt en place les bonnes habitudes

Votre enfant peut apprendre les bonnes habitudes dentaires bien avant de pouvoir se laver les dents. Les dentistes recommandent que les parents essuient délicatement les gencives, la langue et les dents de leur bébé tous les jours avec un linge propre, doux, humidifié ou avec une compresse ou bien une brosse à dents pour bébé. (Utilisez seulement de l'eau jusqu'à ce que le dentiste vous dise que vous pouvez opter pour le dentifrice). Un nourrisson peut se brosser les dents avec l'aide d'un adulte quand il est capable de recracher le dentifrice. Placez-en la valeur d'un petit pois sur la petite brosse à dents aux soies souples qui lui est destinée. Vous pouvez guider doucement sa brosse à dents de façon qu'elle atteigne tous les recoins de sa bouche.

## Faites que la santé dentaire soit un plaisir.

Partagez des livres d'illustrations sur les dents et les dentistes. Regardez les dents des animaux dans les zoos et les musées. Visitez les sites web d'associations dentaires, ils présentent des vidéos et proposent des activités pour les enfants autour de la santé dentaire. Vous pouvez aider votre enfant à s'habituer à ouvrir grand la bouche à son dentiste en jouant à « Combien as-tu de dents ? » et autres jeux « bouche grande ouverte ». Un nourrisson ou un enfant d'âge préscolaire aimera jouer à « chez le dentiste ».

## Demandez à d'autres parents ou à votre praticien de vous recommander un dentiste.

Nombreux dentistes de famille et dentistes pédiatriques se sont spécialisés dans les soins aux bébés et aux enfants. L'équipe du cabinet dentaire sera heureuse de répondre à vos questions au téléphone. Vous pouvez venir visiter le cabinet au préalable pour voir à quoi il ressemble et rencontrer l'équipe. Certains dentistes accorderont une « pré-visite » — un temps dédié à rencontrer l'enfant et à lui présenter tout le cabinet. À NOTER : les dentistes et leur équipe ont des mots précis pour ce qu'ils font. Ils connaissent aussi les mots à éviter, comme arracher, faire mal, aiguille, seringue, et roulette ! Et donc ils peuvent vouloir expliquer les équipements et les procédures à un enfant, plutôt que ce soit vous qui le fassiez.

## Allez sereinement au cabinet du dentiste.

Apportez des livres et des jouets qui rassurent. Arrivez un peu à l'avance pour que votre enfant puisse regarder tout autour de lui et rencontrer l'équipe. Prévoyez de rester avec lui pendant l'examen.

**English Title: Get Ready for a Good Dental Checkup!**



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>

