

Conseils pour éviter les caries pendant la petite enfance

La santé bucco-dentaire est importante.

Les caries peuvent débuter dès la première dent de votre bébé. Elles peuvent être douloureuses, provoquer des infections ou d'autres problèmes de santé. Les dents de lait sont importantes pour manger, parler et faire de la place pour les dents d'adulte.



ÉVITEZ les en-cas et les boissons sucrés

- Les aliments et les boissons sucrés peuvent provoquer des caries.
- Limitez le nombre d'en-cas et proposez des aliments à faible teneur en sucre.
- Ne donnez pas plus de 18 cl (6 onces) de jus de fruits par jour.



LIMITEZ le temps passé à téter un biberon ou une tasse à bec

- Si du jus de fruits, une boisson gazeuse, du lait maternel ou maternisé restent trop longtemps sur les dents de votre enfant, le sucre qu'ils contiennent peut provoquer des caries.
- Proposez-lui de l'eau, qui ne contient pas de sucre.
- Ne laissez pas votre bébé s'endormir avec un biberon.



ATTENTION aux bactéries provoquant ces caries qui peuvent être transmises aux enfants par la salive

- Ne partagez pas vos ustensiles ou des bouchées de nourriture avec votre bébé.
- Lavez les tétines à l'eau, ne les mettez pas dans votre bouche.
- Prenez soin de vos propres dents pour réduire les bactéries dans votre bouche.



Brossez les dents de votre enfant deux fois par jour

- Dès l'apparition de la première dent, commencez le brossage à l'aide d'une brosse à dents souple de taille adaptée aux enfants.
- Utilisez une toute petite dose de dentifrice au fluor chez les enfants de moins de trois ans et l'équivalent de la taille d'un petit pois chez les enfants de trois à six ans.
- Aidez votre enfant et surveillez-le jusqu'à ce qu'il puisse bien se brosser les dents tout seul.

Consultez un dentiste régulièrement dès l'âge d'un an

- En règle générale, les enfants doivent consulter un dentiste tous les six mois.
- Parlez au dentiste ou au pédiatre de votre enfant du vernis fluoré, qui peut être appliqué sur les dents pour prévenir les caries.

Medicaid et Child Health Plus prennent en charge les soins dentaires

Pour obtenir davantage d'informations sur la santé bucco-dentaire ou pour trouver une clinique dentaire ou un prestataire de soins à un prix abordable à proximité de chez vous, appelez le 311 ou rendez-vous sur nyc.gov et recherchez le mot « teeth » (dents).