

# ASSOCIATION SYMPADENT

L'HYGIÈNE DENTAIRE  
DE LA GROSSESSE À LA  
DENTITION DÉFINITIVE





## DE LA GROSSESSE À LA 1ÈRE DENT DE LAIT

Pendant la grossesse, la cavité buccale devient très sensible aux modifications à l'intérieur du corps. Les bouleversements hormonaux favorisent l'échange entre les cellules, ce qui rend cellules et tissus plus perméables. Par conséquent, les bactéries potentiellement présentes dans l'espace interdentaire peuvent migrer plus facilement dans les tissus. C'est un moment de la vie où l'hygiène de la bouche, des dents et de l'espace interdentaire devient particulièrement importante, car l'absence d'une hygiène dentaire minutieuse peut engendrer des dépôts bactériens (plaque ou biofilm) susceptibles de favoriser le développement de caries et même d'une gingivite (inflammation des gencives). Il est conseillé de compléter l'hygiène bucco-dentaire à domicile par un nettoyage dentaire professionnel dans un cabinet dentaire.

L'alimentation de la future mère joue aussi un rôle important pour la santé de l'enfant à naître. En effet, elle doit veiller à une alimentation diversifiée et équilibrée en privilégiant les produits à base de céréales complètes, de légumes et de fruits, et en modérant la consommation de sucreries et le grignotage salé. Le lait, les produits laitiers et les sources de protéines (par ex. la viande, le poisson, les œufs et les légumineuses) font également partie intégrante de l'alimentation quotidienne.

Sachez que les dents de lait de votre enfant commencent à se développer à partir de 6 à 8 semaines de grossesse. C'est le moment où se forment les premières «lames dentaires», qui donneront naissance aux bourgeons à l'origine des 20 dents de lait et plus tard à l'ébauche des 32 dents définitives.

À sa naissance, votre enfant possède déjà une ébauche des 20 dents de lait et des dents définitives, bien cachées dans l'os sous la gencive. Avant la percée des dents, votre bébé peut ressentir de légères douleurs provoquées par la croissance des dents. Une salivation plus abondante, des pleurs, les joues très rouges, une température légèrement élevée ou la tendance à mettre ses poings dans la bouche sont autant de signes que votre bébé est en train de «faire ses dents». Un anneau de dentition réfrigéré ou un gel gingival peuvent rendre la douleur de la poussée dentaire plus supportable.

Pour aider votre bébé jusqu'à la percée de la première dent, vous pouvez lui faire de légers massages avec le bout du doigt au niveau des deux mâchoires. Ainsi, il s'habitue également à la «manipulation» de sa cavité buccale. Lorsque les pointes des dents deviennent visibles, vous pouvez les nettoyer avec un coton-tige humidifié une fois la tétée terminée.



## DE LA 1ÈRE DENT DE LAIT JUSQU'AU 2ÈME ANNIVERSAIRE

La première dent de lait apparaît dans la mâchoire inférieure à l'âge de 6 à 8 mois. Les autres suivront dans un ordre bien déterminé. La mise en place des 20 dents de lait (dix dans chaque mâchoire) prend env. deux ans et demi. Les dents de lait nécessitent des soins particuliers, non seulement parce qu'elles occupent la place des futures dents définitives mais aussi parce qu'elles jouent un rôle important dans le développement du langage et des mimiques, dans la capacité de croquer correctement les aliments et de mastiquer.

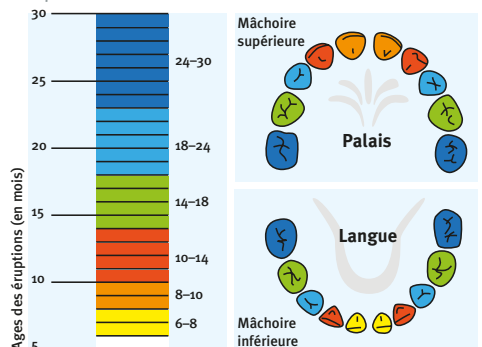
La percée des premières dents de lait sonne aussi le début d'un nettoyage dentaire régulier. Dès lors, il revient aux parents de brosser une fois par jour les dents de l'enfant avec une brosse à dents pour bébé très souple et un dentifrice pour enfants. Nous vous recommandons d'utiliser, dès la percée de la première dent et jusqu'au deuxième anniversaire, un dentifrice doux (pas trop doux) pour enfant: une fois par jour l'équivalent d'un petit pois (250 mg env.) pour une concentration en fluor de 500 ppm; deux fois par jour l'équivalent d'un grain de riz (100 mg env.) pour une concentration en fluor >500 ppm.

Faites de l'hygiène dentaire un rituel du soir après la tétée ou après le biberon. Veillez ensuite à ne plus donner de lait à votre enfant mais uniquement de l'eau, car le lactose

contenu dans le lait peut causer des caries.

Si votre enfant a besoin d'un petit quelque chose pour se calmer, donnez-lui une tétine car elle est moins nocive pour les dents et les mâchoires que le pouce. Ainsi, vous permettrez d'éviter des déformations anatomiques. Cependant, à trois ans au plus tard, il est souhaitable que l'enfant ait abandonné la tétine.

Cette hygiène bucco-dentaire quotidienne est également une bonne préparation de votre enfant en vue de sa première visite chez le dentiste. Prenez un premier rendez-vous chez votre dentiste vers l'âge de 18 à 24 mois et continuez ensuite à le consulter à intervalles réguliers. Cela permettra de déceler des anomalies de position et 'occlusion dentaire à un stade précoce, et de prendre les mesures requises en présence d'un risque accru de carie.





## DÈS LE DEUXIÈME ANNIVERSAIRE

Les premières capacités motrices de l'enfant sont acquises vers l'âge de deux ans. C'est le moment d'initier le jeune enfant aux soins dentaires autonomes de manière ludique. Montrez-lui l'exemple et organisez vos soins dentaires quotidiens comme un rituel commun. Faites du brossage des dents un moment agréable, par exemple en lui chantant des chansons ou en utilisant un sablier pour stimuler son attention. De temps en temps, les parents peuvent autoriser leurs enfants à leur brosser les dents. Cela renforcera encore l'intérêt des enfants et leur fera accepter plus facilement que les parents procèdent à un «deuxième brossage».

La dentition de lait de votre enfant est complète vers l'âge de deux ans et demi. Au début, les dents sont encore très rapprochées. Plus votre enfant grandit, plus les dents s'écartent. Cela est important pour garder l'espace requis par les dents définitives, qui sont plus larges. Une dentition de lait saine est la base d'une dentition définitive saine. Si une carie entraîne la perte de certaines dents de lait prématurément, les dents définitives risquent de pousser «de travers». Par ailleurs, les dents malades causent des douleurs et parfois même la formation de pus, ce qui peut perturber sensiblement le développement des dents définitives.

À partir de l'âge de deux ans, nous vous conseillons de brosser les dents de votre enfant avec soin deux fois par jour, le matin après le petit-déjeuner et le soir avant le coucher. La quantité de dentifrice pour enfant à utiliser dépend de sa concentration en fluor: jusqu'à une longueur complète de la tête de brosse (250-500 mg) pour une concentration en fluor de 500 ppm; l'équivalent d'un petit pois (250 mg env.) pour une concentration en fluor de 1000 ppm. N'oubliez pas qu'une bonne hygiène bucco-dentaire implique également de se brosser les dents après chaque encas sucré, en plus de se les brosser systématiquement deux fois par jour.



## LE PASSAGE À LA DENTITION DÉFINITIVE

Les premières dents définitives poussent vers l'âge de 6 ans. La perte des dents de lait et leur remplacement par les dents définitives a lieu en général entre 6 et 12 ans.

On appelle aussi cette phase le stade de la dentition mixte. À partir de l'entrée à l'école maternelle, il est conseillé de brosser les dents soigneusement trois fois par jour, à savoir après chaque repas avec une quantité de dentifrice fluoré pour juniors ou adultes. À cet âge aussi, un nettoyage minutieux supplémentaire est nécessaire après chaque encas sucré. Comme il n'est pas très facile de se brosser les dents correctement, nous conseillons aux parents de procéder à un «deuxième brossage» jusqu'à l'âge de 9 ans (3<sup>ème</sup> année primaire).

Le passage à la dentition définitive s'opère en deux étapes:

**1<sup>ère</sup> étape:** Vers l'âge de 6 à 8 ans, huit incisives et quatre molaires définitives (molaires de 6 ans) font leur apparition. Ces quatre grosses molaires ne remplacent pas les dents de lait mais elles poussent directement à l'arrière des molaires de lait. C'est pourquoi il faut leur prêter une attention particulière lors du brossage: dès qu'elles commencent à pousser et jusqu'à ce qu'elles soient totalement en place, on fera

de petits mouvements latéraux et horizontaux sur les surfaces occlusales des molaires définitives.

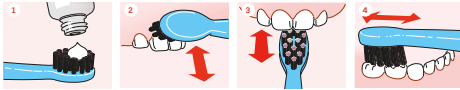
**2<sup>ème</sup> étape:** Les dents restantes font leur apparition entre 10 et 12 ans. Il s'agit de quatre canines, huit prémolaires et quatre grosses molaires.

À ce stade, la dentition est complète et elle compte 28 dents. Les quatre dents de sagesse pousseront vers l'âge de 17 ans.



## TECHNIQUE DE BROSSAGE\*

### JUSQU'AU DÉBUT DE L'ÉCOLE MATERNELLE:



1. On utilise une brosse à dents souple pour enfant et du dentifrice fluoré pour enfant. La quantité de dentifrice à utiliser varie selon l'âge de l'enfant et la concentration en fluor. Dès la percée de la première dent et jusqu'au 2<sup>ème</sup> anniversaire:

- une fois par jour l'équivalent d'un petit pois (250 mg env.) pour une concentration en fluor de 500 ppm
- deux fois par jour l'équivalent d'un grain de riz (100 mg env.) pour une concentration en fluor de 500-1000 ppm

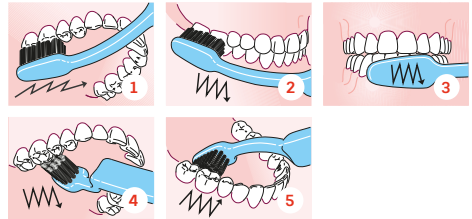
Du 2<sup>ème</sup> au 6<sup>ème</sup> anniversaire:

- deux fois par jour jusqu'à une longueur complète de la tête de brosse (250-500 mg) pour une concentration en fluor de 500 ppm
- deux fois par jour l'équivalent d'un petit pois (250 mg env.) pour une concentration en fluor de 500-1000 ppm

2. & 3. Les faces externes et internes des incisives sont brossées en effectuant des mouvements verticaux d'aller-retour jusqu'à la gencive.

4. Les faces masticatrices des molaires sont brossées avec de petits mouvements horizontaux. Après le brossage, il n'est pas nécessaire de rincer la bouche à l'eau; il suffit de cracher. Pensez à changer la brosse à dents tous les 1 à 2 mois.

### À PARTIR DE L'ÉCOLE MATERNELLE:



1. Les **faces masticatrices** sont brossées de l'arrière vers l'avant avec de petits mouvements horizontaux. Séquence de brossage: en haut de la droite vers la gauche puis en bas de la droite vers la gauche.

2. De la dernière dent du fond à la canine, les **faces externes des dents** sont brossées les deux arcades serrées, en effectuant de petits mouvements verticaux d'aller-retour. Ce n'est qu'à partir de la 3<sup>ème</sup> année d'école primaire que les mâchoires supérieures et inférieures sont brossées séparément, à droite puis à gauche.

3. Après avoir mis le bord des incisives supérieures contre celui des incisives inférieures, l'on brosse les **faces externes des dents antérieures** de droite à gauche en effectuant de petits mouvements verticaux d'aller-retour. En brossant d'abord les incisives supérieures, puis les inférieures.

4. & 5. Les **faces internes supérieures et inférieures** sont brossées de la dernière dent à droite vers l'avant, puis de l'avant jusqu'à la dernière dent à gauche, toujours avec de petits mouvements verticaux d'aller-retour. Après le brossage, rincer la bouche avec un peu d'eau. La tête de la brosse à dents doit être étroite. Il faudra la remplacer lorsque les poils se recourbent.

## QUELQUES PRÉCIEUX CONSEILS

La carie dentaire n'est pas héréditaire et ne peut se développer qu'une fois que les dents ont percé. Dans ce contexte, une gestion raisonnable de la consommation de sucre est primordiale. Pour qu'une carie puisse se développer, il faut des bactéries, du sucre et du temps. Les bactéries buccales transforment le sucre en acide qui décalcifie l'émail des dents. Si cette décalcification est trop fréquente, cela aboutit à la formation de trous appelés «caries». De plus, il faut savoir que le risque de caries est d'avantage lié à la fréquence de la consommation de sucre qu'à la quantité consommée. Pratiquement tous les types de sucres sont susceptibles de provoquer des caries. Ce constat est valable non seulement pour le sucre courant (cristallisé), mais aussi pour le sucre de canne, le glucose, le fructose, le lactose, etc.

C'est pourquoi il est si important de boire principalement de l'eau et d'éviter d'exposer les dents en permanence à des liquides sucrés (jus de fruits, préparations à base de malt ou de cacao). Ne laissez jamais le biberon à la disposition permanente de votre enfant. Utiliser un biberon comme une sucette compromet le rôle protecteur de la salive puisque les dents de votre enfant baignent alors dans une solution sucrée pendant des heures. Ainsi, elles seront très rapidement détruites par les caries. Les jus de fruits (principalement le jus d'orange et le jus de pomme) fournissent certes de précieux minéraux et vitamines, mais ils contiennent également beaucoup de fructose et d'acides de fruits. Consommés en permanence, ils peuvent entraîner rapidement la formation de caries. De plus, les jus de fruits, même dilués, provoquent une certaine érosion de la surface des dents. Soyez également prudent avec les tisanes: beau-

coup de tisanes en poudre contiennent des sucres cachés. Si vous souhaitez offrir une sucrerie à votre enfant, pensez aux produits ménageant les dents et achetez un produit qui porte le label de qualité «Bonhomme Sympadent». Ces produits ont fait l'objet de tests scientifiques et ils favorisent la santé bucco-dentaire. Pour les produits qui ménagent les dents, le principe de la modération reste néanmoins de mise, car c'est vous qui habituerez votre enfant à aimer le goût sucré. Il faut également savoir que les produits qui ménagent les dents peuvent provoquer des diarrhées s'ils sont consommés en trop grande quantité.

Nous vous conseillons donc de privilégier les fruits frais croquants, les crudités et les produits à base de céréales complètes. Ces aliments sont optimaux pour le bon développement de votre enfant: ils nécessitent une mastication intense, qui stimule à son tour la production de salive. La salive constitue une véritable protection dans la bouche: elle fait baigner les dents, les nettoie, les protège, les «répare» et durcit l'émail grâce au calcium et au fluor qu'elle contient.

Si malgré toutes ces précautions, votre enfant développe une carie, cherchez la cause avec votre dentiste ou votre hygiéniste dentaire afin de prévenir le risque de récurrence. Les causes possibles du développement de caries peuvent être une consommation excessive de sucre ou une hygiène dentaire insuffisante.

---

### EN RÉSUMÉ :

---

Une bonne hygiène dentaire pratiquée régulièrement ainsi que la réduction des en-cas et des boissons sucrés contribuent à prévenir l'apparition de caries.

# Ensemble contre les caries et pour la santé bucco-dentaire!

Sympadent est le symbole de l'information ciblé en matière d'hygiène bucco-dentaire et de la prévention auprès de la population suisse. Pour cela, la collaboration avec les experts du domaine de l'hygiène dentaire – avec vous, par exemple – est indispensable!

Soutenez l'Association Sympadent et l'idée symbolisée par Sympadent: **devenez membre de l'association!**

Les membres de l'association versent une cotisation de CHF 50.– par an et bénéficient en contrepartie de nombreux avantages. Les personnes qualifiées qui suivent encore leurs études peuvent demander à devenir membres juniors. L'adhésion est gratuite pendant la période des études.

## ÉDITEUR ET RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES



Association Sympadent  
Bahnhofstrasse 7b  
6210 Sursee

Téléphone 061 271 22 25  
info@zahnfreundlich.ch  
www.zahnfreundlich.ch

© 7<sup>ème</sup> Version / 2024

\* Source technique de brossage:  
Université de Zurich;  
Centre pour la médecine dentaire