


L 12120 - 10 H - F - 7,90 € - RD



HORS-SÉRIE **Le Point**

BELGIQUE - 8,90 € - CANADA - 12,90 \$ CAN - ILE MAURICE - 7,90 € - LIBAN - 15 000 LBP - LUXEMBOURG - 8,90 €
MAROC - 70 DH - PORTUGAL - 8,90 € - SUISSE - 14,50 CHF - TUNISIE - 9,50 TND - DOM - 7,90 € - TOM - 11 000 XPF



**Le guide de
l'enfant
heureux
et bien portant**

- Education positive • Environnement sain
- Stimuler son cerveau • 50 conseils santé
- Ecole, les méthodes alternatives qui marchent

parents de leur rôle essentiel et quotidien dans l'hygiène et le confort bucco-dentaire de leurs chérubins.

OBJECTIF ZÉRO CARIES

« Avant l'âge de 4 ans, un enfant ne peut pas se brosser les dents tout seul », rappelle le Dr Jona Andersen, l'une des trop rares pédodontistes en France. Aux parents, donc, de lui brosser les dents, matin et soir, avec une brosse souple de petite taille et un dentifrice fluoré adapté à son âge. « Même si, bien évidemment, c'est le brossage, pas le dentifrice, qui enlève les bactéries, le fluor bien dosé, localement, aide les dents à se protéger des caries », ajoute-t-elle. Après 4 ans, l'enfant peut commencer à se brosser les dents seul, mais il est important qu'il soit encadré au moins jusqu'à ses 10 ans. Le brossage du soir est particulièrement important : les sécrétions salivaires diminuant pendant la nuit, c'est la période privilégiée des attaques acides sur les dents. Essentiel, le brossage n'est pas la seule règle d'or et doit être complété tous les jours par un passage au fil dentaire ou, plus simple et plus ludique pour l'enfant, l'utilisation d'un jet dentaire doux. Car les poils de la brosse ne pénètrent pas entre les dents, là où débutent la moitié des caries ! Il est aussi préférable que l'enfant soit sevré après l'âge de 15 mois du biberon, mais aussi du sein, le lactose étant... un sucre potentiellement cariogène. « L'utilisation fréquente et prolongée d'un biberon contenant lait, bouillies, jus de fruits est une cause majeure de caries dentaires », rappelle la pédodontiste. Autre impératif : gardez vos microbes pour vous ! La carie est une maladie bactérienne contagieuse et vous risquez de lui transmettre vos bactéries en partageant le même verre ou la même brosse

à dents. Enfin, respectez les repas. Entre deux, proscrivez grignotages et boissons sucrées. Donnez de l'eau et seulement de l'eau ! Et les bonbons, alors ? « Pas question de les interdire, bien sûr, mais veillez à ce qu'ils soient consommés en fin de repas de préférence une seule fois par semaine ! » conseille le Dr Andersen.

En prévention, il est également possible de recourir à un sellement des sillons, ces microfissures que la brosse n'atteint pas et qui peuvent être des nids à bactéries cariogènes. L'intervention consiste à poser une résine protectrice au fluor sur la face masticatoire des dents : elle est recommandée (et remboursée par la sécurité sociale) à partir de 6 ans pour les premières molaires permanentes et à partir de 12 ans pour les deuxièmes molaires permanentes. Mais chez un enfant très sujet aux caries, ou présentant un léger MIH (hypominéralisation molaires incisives, voir encadré), il peut être posé plus tôt.

POUR UNE BONNE CROISSANCE ORTHODONTIQUE

Les dents définitives ne pourront bien pousser que dans une cavité buccale prête à les accueillir. « L'enfant doit pour cela avoir maîtrisé trois fonctions essentielles : la respiration nasale, le positionnement de la langue et la mastication », explique Jona Andersen. La respiration nasale

permet un positionnement adéquat de la langue et la fermeture de la bouche la nuit. L'habitude de succion (tétines, pouce), fréquente jusqu'à l'entrée en collectivité, peut en revanche entraver ce bon positionnement de la langue dans le palais (au repos et à la déglutition) en propulsant la langue vers l'avant. En général, le sevrage peut être réalisé entre 3 et 4 ans, mais cela dépend bien évidemment de chaque enfant.

Quant à la mastication, elle est le seul moyen de bien développer les maxillaires et leurs muscles. Et pour que votre enfant apprenne à mastiquer, préférez les morceaux de viande, légumes crus et croquants ou le pain boulanger aux produits préparés, pains de mie sans croûte ou viandes hachées.

La visite précoce chez le dentiste permet de déceler si l'une ou l'autre de ces trois fonctions essentielles n'est pas maîtrisée, ce qui arriverait chez près d'un enfant sur deux et serait la source de nombreux inconforts (douleurs, troubles du sommeil, rhino-pharyngites, etc.). Fort heureusement, il existe des moyens de correction, parmi lesquels le port de petites gouttières en silicone, l'apprentissage d'exercices d'orthophonie ou la rééducation linguale, par exemple. Et la visite chez l'orthodontiste ? Elle est pour sa part conseillée vers l'âge de 7 ans. Sous réserve qu'un dentiste vérifie qu'il n'y a pas de soins dentaires à faire. ● CLARA DELPAS

Fluor : ni trop ni trop peu !

Minéral omniprésent sur la croûte terrestre, le fluor est présent dans l'eau du robinet, l'eau minérale, l'alimentation, le sel de table et... le dentifrice ! Protecteur contre les caries, un excès de fluorures avant 8 ans peut toutefois poser des problèmes de minéralisation de l'émail (traces blanches), raison pour laquelle on ne supplémente plus les enfants qu'en cas de risque carieux avéré et après dosage.

