



Renseignements et liste de vérification

Il est important d'enseigner à votre enfant comment garder ses dents en bonne santé. Voici quelques conseils utiles :

GARDEZ LES DENTS DE VOTRE ENFANT PROPRES.

- Si votre enfant est âgé de trois ans ou moins, brossez-lui les dents vous-même.
- Lorsqu'il a entre trois et six ans, aidez votre enfant à se brosser les dents deux fois par jour.
- Utilisez une petite quantité de dentifrice fluoré, de la taille d'un pois, pour votre enfant âgé de trois à six ans. Le fluorure contribue à renforcer l'émail des dents. Assurez-vous que votre enfant n'avale pas le dentifrice.
- Lorsque les dents de votre enfant commencent à se toucher, passez la soie dentaire entre les dents au moins une fois par jour. Un grand nombre de caries commencent à apparaître entre les dents.
- Les bactéries qui causent des caries peuvent être transmises à votre enfant. Ne mettez pas dans la bouche de votre enfant quelque chose qui a été dans votre propre bouche.

EMMENEZ VOTRE ENFANT CHEZ LE DENTISTE AU MOINS UNE FOIS PAR AN.

- Emmenez votre enfant chez le dentiste vers l'âge de 12 mois ou dans les six mois après l'éruption de la première dent. Les caries qui sont détectées tôt peuvent être réparées plus facilement et de façon moins coûteuse, et seul un dentiste peut effectuer un examen dentaire complet, diagnostiquer la carie dentaire et d'autres maladies dentaires, et prescrire des options en matière de traitement.
- Si possible, emmenez votre enfant avec vous lorsque vous allez chez le dentiste pour votre propre rendez-vous. Cela aidera votre enfant à se sentir plus à l'aise lors de son premier rendez-vous.

COMMENT GARDER LES DENTS DE SON ENFANT EN BONNE SANTÉ

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

PARLEZ À VOTRE DENTISTE OU À VOTRE HYGIÉNISTE DENTAIRE :

- de la meilleure façon de brosser les dents de votre enfant,
- de l'utilisation du dentifrice,
- de la meilleure façon de passer la soie dentaire entre les dents de votre enfant,
- de la façon d'obtenir des soins dentaires abordables dans votre région.

VÉRIFIEZ LES DENTS DE VOTRE ENFANT.

- Guettez l'apparition de taches blanches ternes ou de lignes sur les dents. Elles peuvent se trouver à la base des dents, près des gencives. Des dents foncées sont également un signe de carie dentaire. Si vous observez de tels signes, prenez immédiatement rendez-vous avec un dentiste.

OFFREZ DES BOISSONS SAINES.

- N'offrez que de l'eau entre les repas et les collations.
- Vous pouvez offrir du lait ou des substituts fortifiés du lait avec les repas ou les collations. Offrez de petites portions (125 ml ou 4 oz) dans un gobelet ouvert (et pas dans un gobelet antifuite). Les enfants n'ont besoin que de 500 ml ou 16 oz de lait ou de substitut du lait par jour.
- Évitez ou limitez le jus (entre 125 et 175 ml ou 4 à 6 oz par jour pour un enfant de quatre à six ans). Si vous offrez du jus, offrez-le uniquement dans un gobelet ouvert pendant une collation ou un repas.
- Essayez d'éviter le punch aux fruits, les boissons gazeuses et les boissons pour sportifs. Ils peuvent user l'émail des dents.

OFFREZ DES COLLATIONS SAINES.

- Offrez à votre enfant des collations saines qui incluent deux des quatre groupes d'aliments. Vous pouvez offrir, par exemple, du fromage, des pommes, des bâtonnets de carottes, du pain pita de grains entiers ou une trempette aux haricots.
- Évitez de donner à votre enfant trop de collations sucrées et collantes. Elles peuvent user l'émail des dents.
- L'intervalle entre les collations et les repas devrait être d'environ deux heures et demie à trois heures.
- Évitez de grignoter sans arrêt pendant la journée.
- Le **Guide alimentaire canadien** peut vous aider à faire des choix sains.

Adapté avec la permission du Centre de ressources Meilleur départ.

Pour obtenir d'autres renseignements multilingues à l'intention des parents, rendez-vous à cmascanada.ca/cnc/parents



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ D'INSTALLATION
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada