

N'oubliez pas:

- ✓ Les boissons gazeuses et sucrées, bonbons et d'autres aliments sucrés peuvent causer les caries qui font mal.
- ✓ Les encas comme le fromage, yaourt et légumes sont plus sains pour les dents de votre bébé que les chips, gâteaux ou céréales.
 - ✓ Limitez les encas à deux fois par jour.
 - ✓ Diluez le jus de fruit avec de l'eau (moitié jus / moitié eau).
 - ✓ Après que votre bébé mange des aliments sucrés, gâteaux ou jus, brossez ces dents ou rincez lui les dents avec de l'eau.
 - ✓ Les adultes peuvent transmettre les bactéries qui causent les caries. Ne transmettez pas les choses de votre bouche à celle de votre bébé.
- ✓ Brossez vos dents et les dents de votre bébé le matin et juste avant de se coucher la nuit en utilisant un dentifrice avec de la fluorine.
- ✓ Les bébés ont besoin l'aide d'un adulte pour bien brosser leurs dents jusqu'à l'âge de 8 ans.
- ✓ Les bébés doivent avoir leur première visite au dentiste juste avant leur premier anniversaire.
- ✓ Si votre bébé a Medicaid ou Child Health Plan Plus (CHP+), il a aussi une couverture pour des services dentaires.

N'oubliez pas, les dents de votre bébé sont importantes! Assurez-vous que les dents et les gencives de votre bébé soient en bonne santé.



Cavity-Free at Three

A statewide effort to prevent oral disease in young children, sponsored by:



The Colorado Health Foundation™



French

Prendre soin des dents de votre bébé

Votre bébé a besoin d'une bonne santé dentaire pour pouvoir manger, parler et sourire. Voici des simples recommandations pour que votre bébé puisse avoir une bouche en bonne santé, maintenant, et dans le futur! Faites partie de l'entretien dentaire de votre bébé pour qu'il puisse éviter les caries.



Qu'est ce que je peux faire :

- ✓ Avant que les dents de bébé arrivent, nettoyer ces gencives avec une lavette après chaque repas.
- ✓ Après que ces dents de bébé arrivent, essuyez les après chaque repas, spécialement le long des gencives avec une lavette ou brosse moue.
- ✓ Lorsque votre bébé atteint l'âge de 2 ans, brossez lui les dents une fois le matin et juste avant qu'il se couche la nuit. Appliquez une petite portion de dentifrice avec de la fluorine (quantité correspondante au petit doigt de votre bébé). Quand vous avez fini, essuyer lui les dents jusqu'à ce qu'il puisse se rincer la bouche seul.
- ✓ Votre bébé ne doit pas s'endormir avec un biberon de lait. Donnez-lui de l'eau dans son biberon.
- ✓ Les bonnes habitudes commencent très tôt. Lorsque votre bébé commence à manger des solides, assurez-vous que vous lui donnez des aliments sains. Un régime alimentaire sain facilitera une croissance et un développement normal. Cela aidera également à protéger ces dents.



- ✓ Evitez les aliments sucrés comme les bonbons, boissons gazeuses, céréales sucrées et chips. Evitez également les aliments collants comme les fruit roll-ups et les raisin secs.
- ✓ Evitez de transférer les choses de votre bouche à la bouche de votre bébé. Evitez les techniques d'essuyer la bouche de votre bébé avec la votre, nettoyer le biberon avec votre salive, ou de partager une cuillère avec votre bébé. La bactérie qui cause les caries peut se transmettre avec la salive.
- ✓ Evitez que les bébés partagent les joues, biberons etc...après les avoir mis dans leur bouche.

Ce que les médecins ou dentistes peuvent faire :

- ✓ Les dentistes, hygiénistes dentaires, médecins et autres professionnels médicaux peuvent également prendre soins des dents de votre bébé.
- ✓ Assurez-vous que vous prenez rendez-vous avec le dentiste pour votre bébé avant l'âge d'un an. Visitez le dentiste plus tôt si vous avez des questions concernant les dents ou les gencives de votre bébé.
- ✓ Demandez au dentiste, hygiéniste dentaire ou médecin de votre bébé à propos d'une thérapie de fluor topique sous forme de vernis pour les dents de votre bébé. Ceci est une autre technique pour protéger les dents et éviter des caries.
- ✓ Vous et votre bébé devez visiter le dentiste de manière régulière ou suivre les recommandations de votre dentiste. Les dents des parents sont également importantes.

