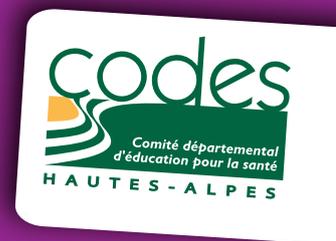


Avril 2022



# Le Petit Journal de la Santé



**Info découverte :  
L'Hygiène  
Bucco-dentaire**

**Zoom sur le sucre**

**Le saviez-vous ?**

**Le coin bibliothèque**

**La journée Mondiale  
de la santé bucco-dentaire**

**CoDES 05**

Comité Départemental d'Education  
pour la Santé des Hautes-Alpes  
6 impasse de Bonne - 05000 GAP  
Tél : 04 92 53 58 72  
codes05@codes05.org

[www.codes05.org](http://www.codes05.org)



**Je fais moi-même :  
A vos tabliers**

## L'info découverte

### L'Hygiène Bucco-Dentaire chez les petits

Les dents de lait sont déjà présentes dans la mâchoire du bébé à sa naissance. La plupart des enfants auront ensuite une dentition complète de 20 dents autour de l'âge de 3 ans.

Avec l'arrivée de la 1<sup>ère</sup> dent (vers 6 mois environ), apparaissent aussi les premières questions concernant l'hygiène bucco-dentaire de votre enfant :

- Quand faut-il commencer à lui brosser les dents ?
- Comment s'y prendre ?
- Avec quel matériel ?
- ...

Une bonne hygiène des dents dès le plus jeune âge est essentielle car elle permet de protéger les dents pendant les décennies à venir.

En effet, sachez que dès l'apparition des 1<sup>ères</sup> dents, des risques de caries existent et un rituel de nettoyage des dents peut être mis en place en douceur.

#### Avant 6 mois

Vous pouvez commencer à l'habituer aux soins dentaires en passant une compresse imbibée d'eau sur ses gencives.

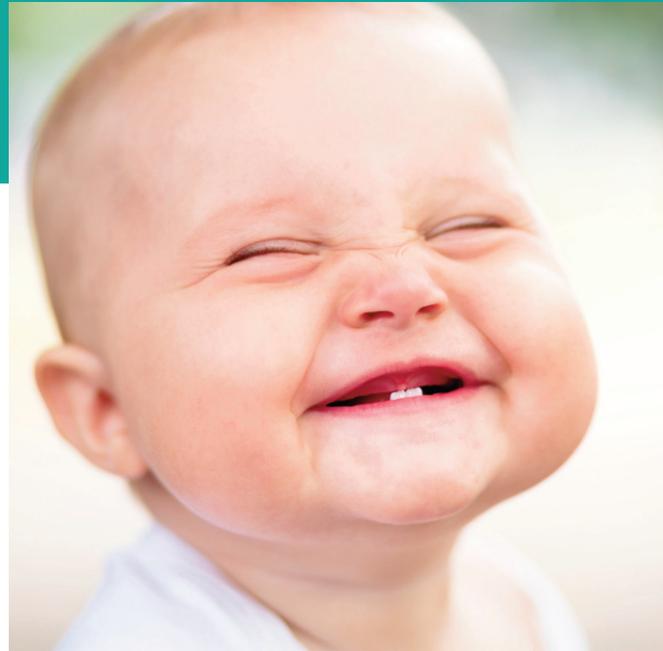
#### Entre 6 mois et 2 ans : brossage 2 fois par jour

A l'arrivée des 1<sup>ères</sup> dents, vous pouvez donc commencer à lui brosser doucement les dents avec une brosse à dents adaptée à l'âge de votre enfant et juste avec un peu d'eau.

Cela lui permettra aussi de prendre l'habitude et d'intégrer ce rituel dans sa toilette quotidienne.

#### Entre 2 et 3 ans : brossage 2 fois par jour... avec du dentifrice !

Vous pourrez ajouter un petit peu de dentifrice adapté à son âge (de la taille d'un petit pois). Assurez-vous qu'il recrache bien le dentifrice au cours du brossage. A cet âge, il est important de l'aider et d'effectuer vous-même le brossage (même s'il sera heureux d'essayer par lui-même de temps en temps).



## L'Hygiène Bucco-Dentaire chez les petits

### La visite chez le dentiste

Il est recommandé de prévoir une première visite chez le dentiste dans les 6 mois qui suivent l'apparition des premières dents et avant son 1<sup>er</sup> anniversaire.

### Cette visite a plusieurs objectifs :

- Contrôler le développement de la mâchoire,
- Surveiller le risque de caries dentaires,
- Expliquer les 1<sup>ers</sup> gestes d'hygiène bucco-dentaire,

### Point sur les dentifrices

Le fluor est un minéral naturel présent dans l'eau. Il est très utile et permet de renforcer et de protéger l'émail qui recouvre nos dents. Ainsi, chaque dentifrice contient une dose spécifique de fluor adaptée aux besoins des enfants.

- Choisissez donc un dentifrice adapté à l'âge de votre enfant
- Seul le dentiste peut décider d'une supplémentation particulière en fluor

Et n'oubliez pas, à 3 ans c'est la première visite **OFFERTE** dans le cadre du programme  qui propose une visite et des soins gratuits chez le dentiste tous les 3 ans à partir de 3 ans !

- Discuter autour de l'usage de la sucette ou du suçage du pouce,
- Mettre à l'aise l'enfant face au dentiste.

### Point sur les brosses à dents

- Choisissez une taille de brosse à dents adaptée à l'âge de votre enfant.

Veillez à ce qu'elle ait un manche petit et léger pour l'aider à bien la tenir.

### Quelques conseils :

- Ne partagez pas votre brosse à dents (ni celles de vos autres enfants) pour éviter la transmission de bactéries dans la famille.
- Les enfants apprennent en imitant alors brossez-vous les dents en même temps que lui.
- Jusqu'à 5 ans, l'enfant apprend à se laver les dents seul mais les parents doivent compléter le brossage des dents en se plaçant derrière l'enfant (debout sur une chaise par exemple).
- Le brossage doit durer 2 minutes. Utilisez un sablier ou une chanson pour aider à surveiller le temps.



## Zoom sur...

# le sucre dans l'alimentation des jeunes enfants

Quand on parle d'hygiène bucco-dentaire, impossible de ne pas aborder le thème de la place du sucre dans l'alimentation des enfants.

Bien au-delà de la santé des dents, la place du sucre dans l'alimentation des tout-petits n'a rien d'une fatalité !

Source de plaisir, de gourmandise, le sucre peut aussi favoriser l'apparition de caries dentaires s'il est consommé trop souvent ou au mauvais moment (gare au grignotage entre les repas !).

De plus, le sucre est une saveur que les enfants apprécient naturellement et très tôt. Ainsi, nous devons veiller à ne pas les accoutumer très jeunes à une alimentation riche en sucre.

Avant 1 an, il est inutile de sucrer les plats. La compote ainsi que les laitages seront proposés naturels. Durant toute la période de diversification alimentaire et d'éveil sensoriel, les enfants apprennent à découvrir et apprécier les saveurs "brutes" des aliments : le goût de la pomme, le goût du yaourt, ...

Ne vous fiez pas à votre goût d'adulte déjà un peu modifié...

Par la suite, la vigilance se fera (tout comme pour les adultes d'ailleurs) sur les produits transformés et les boissons sucrées qui apportent une quantité bien trop élevée de sucres de mauvaise qualité.

Au quotidien, on évitera donc les biscuits industriels, les crèmes desserts du commerce, les "desserts lactés" spécial bébé, les sodas et jus de fruits, ...

Ainsi, pour les desserts et goûters, privilégiez donc les fruits frais (crus ou cuits), les laitages classiques naturels ou additionné d'un peu de confiture ou de miel, le pain, ... et surtout les préparations maison chaque fois que possible.

Et n'oubliez pas, votre enfant est en pleine découverte et appréciera d'autant plus les aliments que vous lui présentez s'ils sont riches en goûts (fruits de saison, ingrédients de qualité, ...) et proposés avec le sourire.



# Le Petit Journal de la Santé

## Le saviez-vous ?



Dans la plupart des pays francophones c'est **la Petite Souris** qui est chargée du ramassage des dents. En revanche, dans les pays anglophones et germaniques c'est **la Fée des dents** (**Tooth Fairy** en anglais ou **Zahnfee** en Allemand) qui s'en charge !

En Amérique du sud, la petite souris change également d'identité et devient **El Raton** (la Souris) tandis qu'en Catalogne **Els Angelets** (Les Petits Anges) prennent soin des dents de lait.

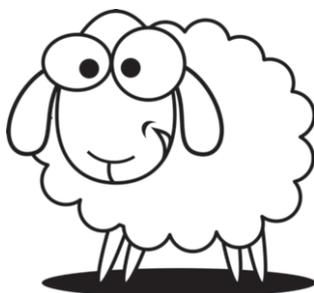
L'Italie est le seul pays à avoir mixé les deux concepts de La petite Souris et la Fée des dents. Ce sont donc **Topino** la souris et **Fatina** la fée qui apparaissent selon le choix de l'enfant.



## Devinettes

Pourquoi le mouton se lave-t-il souvent les dents ?

*Pour garder la laine fraîche !  
L'haléine fraîche*



J'ai 4 dents mais je ne mords pas.  
Qui-suis-je ?

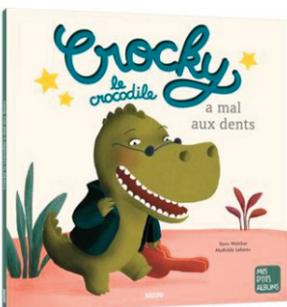
*Une fourchette*

## Le coin bibliothèque

### Crocky le crocodile a mal aux dents

WALCKER et LEBEAU - Ed AUZOU

Crocky le croco est un chanteur célèbre et adulé ! Il est très coquet mais reste un peu négligent sur le soin apporté à ses nombreuses dents. Et comme il aime dévorer les bonbons que ses fans lui offrent par paquets, un beau matin, il se réveille avec une horrible rage de dents... Entre la peur du sorcier-dentiste et sa douleur, Crocky va devoir se montrer courageux !



### Livre en tissu Petit lapin dentiste

Lilliputiens - Collection Georges

Découvrez le livre Petit lapin dentiste de Lilliputiens, un joli livre en tissu plein de découvertes à toucher avec Célestin le lapin qui aide ses amis à se brosser les dents en se baladant de page en page.

Les quenottes du castor, les crocs du croco, la mâchoire du lion... seront tous inspectés par notre apprenti dentiste.

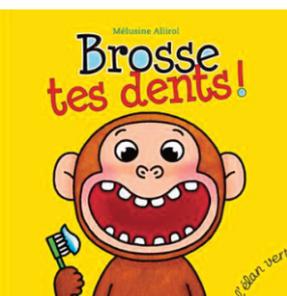


### Brosse tes dents

Méluise ALLIROL - Ed L'ELAN VERT

Prends ton dentifrice et ta brosse à dents. Ouvre grand la bouche et vas-y, brosse brosse ! Devant, en haut, en bas, sur les côtés...

Un album cartonné qui montre les étapes à suivre pour se brosser les dents et qui invite les enfants à reproduire différents sourires pour montrer leurs belles dents propres !



### Qui s'est bien brossé les dents ?

C. Beigel et C. Destours  
Ed Didier Jeunesse

Une courte histoire colorée et répétitive dans laquelle on demande aux différents personnages de contes de fée s'ils se sont brossés les dents avant d'aller au lit. Évidemment, la réponse est presque toujours « non », l'enfant pourra remarquer dans les illustrations que leurs dents ne sont pas toujours propres.



# Le Petit Journal de la Santé

## La journée Mondiale de la santé Bucco-Dentaire

Chaque année, le 20 mars, la **Journée mondiale de la santé bucco-dentaire** a lieu avec pour objectif de sensibiliser le plus grand nombre sur l'importance d'avoir une bonne hygiène dentaire. C'est l'occasion de parler de ses impacts sur notre santé et dans notre vie quotidienne (douleurs, malaises, isolement social et perte de confiance en soi par exemple). Cette journée a été lancée par la Fédération dentaire internationale (FDI).

Le thème de la campagne 2021-2022 est « Soyez fiers de votre bouche ». La FDI propose un défi autour de ce slogan et vous propose d'utiliser l'outil d'affichage en ligne ou les filtres Instagram

et Facebook pour vous capturer en faisant une activité qui rend vos dents saines et heureuses, comme se brosser les dents ou sourire par exemple ! Une belle activité en famille ! Vous pouvez retrouver toutes les informations et ressources sur le site : [www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org).

**Cela peut aussi être l'occasion d'organiser un grand "Concours de sourires" en famille ou à la crèche !**



## A vos tabliers

### Crème au chocolat

Aujourd'hui, nous vous proposons une recette gourmande et savoureuse, faite maison, ni trop sucrée ni trop grasse. Et comme le mois d'avril est le mois de Pâques, une recette chocolatée s'impose !

**Pour 8 petits pots : 30 g de fécule de maïs (type Maïzena) - 50 cl de lait demi écrémé  
100 g de chocolat noir pâtissier - 30 g de sucre roux en poudre**



Versez la fécule de maïs dans le lait froid et fouettez. Concassez grossièrement le chocolat à l'aide d'un couteau et ajoutez dans le lait.

Dans une casserole, faites chauffer le tout en ajoutant le sucre.

Mélangez doucement sans arrêt jusqu'à ce que la crème épaississe et prenne la consistance d'une crème.

A la fin de la cuisson, fouettez encore la crème quelques instants pour qu'elle devienne bien lisse.

Laisser la crème refroidir dans la casserole en la fouettant de temps en temps pour qu'elle reste bien lisse.

Répartissez-la ensuite dans les petits ramequins et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



## Astuce santé

*Lorsque vous souhaitez cuisiner des desserts ou des goûters sains et de bonne qualité nutritionnelle, privilégiez les ingrédients peu ou pas raffinés. Et pour le sucre, c'est pareil, le miel, le sucre complet, le sucre roux, la compote, les fruits, ... seront un excellent choix pour associer plaisir et santé !*