



# PRENDRE SOIN DE SA BOUCHE : de belles dents pour longtemps!

Bulletin destiné aux parents d'enfants fréquentant la maternelle ou l'école primaire

Par l'équipe-conseil de la Direction de santé publique

Février 2020

**La carie est très répandue chez les jeunes, même si on peut l'éviter. Voici des gestes simples pour garder ses dents en santé pour la vie.**

## LE BROSSAGE :

2 fois par jour, brosser les dents pendant 2 minutes avec du dentifrice au fluor :

- Utiliser l'équivalent d'un petit pois de dentifrice.
- Cracher le dentifrice et éviter de rincer la bouche pour conserver les effets du fluor.
- Vérifier le brossage de son enfant jusqu'en 2<sup>e</sup> année du primaire et le finir si nécessaire.



## CHEZ LE DENTISTE :

Les examens dentaires et les réparations sont **gratuits** pour les enfants de moins de 10 ans chez le dentiste. Il est recommandé de le visiter au moins une fois par année.



## LES COLLATIONS :

Pour des dents en santé, les collations :

- Contiennent peu de sucre.
- Ne collent pas sur les dents.

Lorsqu'il est impossible de se brosser les dents, on peut terminer le repas avec un morceau de fromage, un fruit ou un légume frais pour éviter la carie. **Autre conseil : boire de l'eau!**



## L'HYGIÉNISTE DENTAIRE DANS LES ÉCOLES :

Le gouvernement offre des services dentaires **gratuits** dans la majorité des écoles du Québec. Ces services sont offerts à certains enfants par des hygiénistes dentaires :

- Fluor sur les dents des enfants de la maternelle à la 2<sup>e</sup> année du primaire.
- Scellants dentaires sur les dents des enfants de 2<sup>e</sup> année du primaire et du secondaire.



Source :  
Matériel éducatif pour la promotion de la santé bucco-dentaire et la prévention  
Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie James  
Direction de la santé publique des Terres Cries de la Baie James (région 18)  
Département de santé bucco-dentaire