Quelques astuces pour aider votre jeune enfant à avoir des dents en santé

Vous êtes parent et vous avez évidemment à cœur la santé de vos enfants. Celle de leur bouche ne fait pas exception, surtout que les dents ont une importance cruciale dans leur développement. C’est pourquoi il est vital que votre progéniture puisse acquérir de saines habitudes bucco-dentaires,[**notamment avec de fréquentes visites en dentisterie familiale**](https://www.dentisteriefamiliale.com). Voici donc quelques astuces qui vous aideront à faire les bons choix pour vos jeunes enfants.

**Un rendez-vous chez un dentiste avant l’âge d’un an**

Il ne faut pas tarder avant d’amener son enfant pour son premier rendez-vous chez le dentiste. On recommande ainsi une visite dans les six mois suivant la pousse de sa première dent, ou avant l’âge d’un an. C’est du cas par cas, d’un enfant à l’autre. En somme, on ne perd pas de temps et on garde l’œil ouvert !

**Une pâte à dents au fluor : pas avant l’âge de trois ans**

Il est important de savoir que le fluor, à moins d’une indication contraire de votre dentiste, ne doit pas être utilisé avant l’âge de trois ans. On nettoie donc les dents de son enfant avec une brosse à dents mouillée uniquement. À compter de trois ans, une petite quantité de fluor pourra être ajoutée.

**Les trois étapes pour des dents en santé chez votre enfant**

Vous les connaissez fort probablement, mais voici un rappel des bonnes actions à prendre pour assurer la vitalité et la santé des dents de vos enfants au quotidien.

1. **Une alimentation saine :** L’alimentation joue un rôle majeur à tous les niveaux de la santé de vos enfants, incluant leurs dents. Avec une alimentation équilibrée, les dents et les gencives seront moins sujettes aux infections et aux caries. On pense aussi à exclure les sucres raffinés ; on opte plutôt pour des sucres naturels : fruits, collations de légumes et fromages.
2. **La brosse à dents :** Pour la petite bouche de vos enfants, optez pour une version mini (enfant) aux poils souples. Faites des mouvements circulaires en passant d’une dent à l’autre avec délicatesse. Commencez par le faire vous-même et, avec le temps, guidez votre enfant vers sa propre autonomie.
3. **Fil de soie dentaire :** Il est souvent oublié, mais essentiel. Dès que les dents de vos enfants viennent à se coller (à se toucher), il est temps d’amorcer le processus de passer le fil de soie dentaire entre les dents. Encore une fois, faites-le vous-même, au départ, puis guidez tranquillement votre enfant afin qu’il devienne autonome (sous supervision).