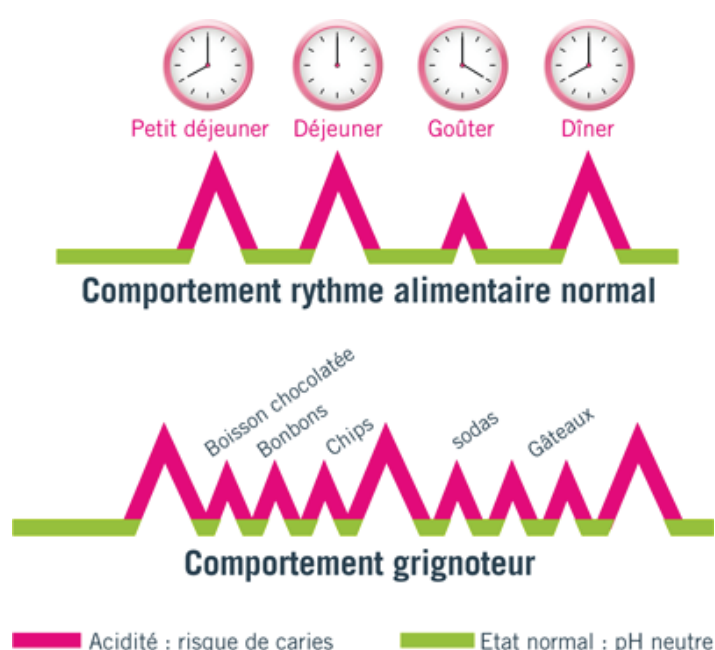


ALIMENTATION ET CARIE CHEZ L'ENFANT

FICHE CONSEIL

EST-CE QUE LES ENFANTS SONT PLUS SUJETS AUX CARIES QUE LES ADULTES ?

Les enfants ont tendance à manger plus d'aliments cariogènes (sucres, acides présents dans les sodas...). Or, les dents de lait sont plus fragiles que les dents définitives, ce qui facilite la déminéralisation de l'email, première étape d'une carie. Il faut donc être attentif et consulter régulièrement un chirurgien-dentiste mais aussi faire en sorte que l'enfant intègre les gestes adaptés à une bonne hygiène bucco-dentaire.



QUELLE ALIMENTATION MON ENFANT DOIT-IL ADOPTER POUR ÉVITER LES CARIES ?

Chaque prise alimentaire crée une acidité en bouche, ce phénomène répété trop rapidement dans la journée va créer avec le temps des lésions de l'email, entraînant des caries. La limitation de ces passages en « zone dangereuse » est nécessaire. En plus certains aliments comme les glucides (sucres, céréales, ...) ou les aliments à texture collante et fondante favorisent le développement des bactéries responsables des caries. Pour limiter ces problèmes, il faut grouper les prises alimentaires autour de 4 temps dans une journée : le petit déjeuner, le déjeuner, un goûter et un dîner et boire de l'eau après chaque prise alimentaire. Entre ces repas supprimez le grignotage

COMMENT PUIS-JE ÉVITER QUE MON BÉBÉ AIT DES CARIES PRÉCOCES ?

Une carie précoce est une carie qui survient avant 3 ans, on parle donc de caries « du biberon », elles sont souvent plusieurs et touchent d'abord les incisives puis les autres dents.

Pour que votre bébé ne soit pas atteint, Il faut éviter le plus possible après l'apparition des dents la multiplication de biberons sucrés surtout quand ils sont nocturnes (même un biberon de lait est source de caries). Il ne faut pas donner un biberon sucré à son bébé après le brossage des dents.

Jusqu'aux 6 mois de l'enfant, l'allaitement maternel est recommandé car il stimule la croissance osseuse oro-faciale et réduit la fréquence des infections chez le nourrisson.

Après 6 mois, il est conseillé d'introduire l'alimentation à la cuillère.