



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Un sourire fort et en santé toute l'année

Les collations sucrées et les boissons chaudes peuvent augmenter le risque de caries chez les enfants. Les caries sont fréquentes, mais elles peuvent être évitées avec des gestes simples faits chaque jour.

Encouragez votre enfant à se brosser les dents deux fois par jour pendant 2 minutes avec un dentifrice contenant du fluor. Le fluor aide à renforcer l'émail et à prévenir les caries. Les enfants ont souvent besoin d'aide pour bien brosser toutes leurs dents jusqu'à environ 8 ans. L'utilisation quotidienne de la soie dentaire est aussi importante lorsque les dents se touchent.



Limitez les collations et boissons sucrées, surtout avant le coucher. L'eau est le meilleur choix pour protéger les dents. Un examen dentaire régulier permet de détecter les problèmes tôt et de prévenir la douleur, les infections et les absences scolaires liées aux maux de dents.

Prenez rendez-vous avec un dentiste si votre enfant a mal aux dents ou pour planifier un suivi préventif.



Pour en savoir plus, visitez:

- L'association dentaire canadienne - [Soins dentaires aux enfants](#)
- Gouvernement du Canada - [Santé buccodentaire des enfants](#)
- Gouvernement du Canada - [Conseils pour la santé buccodentaire des enfants de 3-6 ans](#)