



© ISTOCKPHOTO

Croc-blanc

## 5 conseils pour éviter les caries

PAR CAROLINE FIAT

Pendant l'enfance, le risque de caries est à son maximum. Voici quelques conseils pour prévenir... plutôt que souffrir !

Chez les enfants, la carie est une maladie infectieuse courante qui peut affecter leur développement, leur état de santé et leur bien-être global. Ils ont en effet tendance à manger plus d'aliments cariogènes (sucres, acides...), ont des dents de laits plus fragiles que les définitives et ne se brossent pas bien. Quatre caries sur cinq voient le jour dans les petits replis des molaires. Si difficiles d'accès pour la brosse à dents, ils sont une niche idéale pour les bactéries issues de la dégradation des aliments et de la plaque dentaire.

### 1 Lui apprendre les gestes de base

Il est capital d'enseigner aux enfants dès le premier âge les règles de l'hygiène bucco-dentaire. Elle repose sur quelques principes simples.

- Le brossage dès l'apparition des premières dents avec un dentifrice fluoré adapté à son âge. "Pour les plus petits, le brossage se fait sous

la supervision d'un adulte", conseille le Dr Damien Chaigneau, chirurgien-dentiste et membre du Conseil de l'ordre de La Réunion. "L'enfant commence à brosser et l'adulte termine ou vérifie le brossage."

- Chaque jour, deux brossages méticuleux de 2 min, avec une brosse souple (43 % des Français utilisent une brosse à poils durs ou medium : erreur !).

- Un principe à ne pas oublier : les caries sont dues à des bactéries. Elles sont donc transmissibles des parents vers l'enfant, ou entre frères et sœurs. Les adultes doivent donc aussi se faire dépister régulièrement. Il est conseillé de ne pas lécher les tétines ou cuillères de l'enfant.

- Au moins une visite par an chez le dentiste (36 % des Français ne le font pas). Et contrairement aux idées reçues, il ne faut pas attendre ses 6 ans pour faire connaissance avec le dentiste. Dès 1 an, un bon contact peut être établi, histoire de désamorcer la peur du dentiste !