• *"Les bains de bouche post-brossage ne sont qu'une question de confort et non de santé dentaire,* nuance le dentiste. *Ils ne permettent pas d'éliminer la plaque dentaire, cette substance blanchâtre qui se dépose sur les dents après chaque repas et qui contient les bactéries responsables des caries."*

2 Surveiller son alimentation

Le rôle de l'alimentation dans la prévention est primordial. *"Elle doit être peu sucrée. Et surtout, il faut éviter le grignotage"*, insiste le Dr Damien Chaigneau. *"Plus il y aura de prises alimentaires dans la journée (salé, sucré et boissons sucrées), plus l'enfant aura un risque de carie."*

3 Opter pour le scellement dentaire

Le scellement dentaire des molaires peut être proposé par le dentiste dans son cabinet. Mais ce n'est pas une baguette magique anticaries ! *"On le pratique seulement en cas de risque important"*, rappelle le dentiste. Ce geste, aujourd'hui courant, consiste à appliquer une résine protectrice qui comble les petits sillons des molaires, comme un vernis protecteur. On scelle généralement en plusieurs temps. Une première fois à 6 ans (après l'apparition de la première molaire définitive), puis vers 12 ans, après l'apparition des deuxièmes molaires définitives. On peut aussi le faire à l'âge adulte. Le seul impératif est que la dent à sceller soit saine ou déjà traitée. Après nettoyage de la dent et application d'un gel permettant une accroche optimale de la résine, le dentiste pose le ciment de scellement, de la même couleur que la dent, et le polymérise à la lumière. L'opération est rapide et indolore. Certains mettent en garde contre la présence de bisphénol A dans les résines. Mais *"il existe dorénavant des composites et résines sans BPA"*, tempère le dentiste qui propose une autre technique en cas de risque carieux : l'application de vernis fluoré au cabinet dentaire. *"Le vernis à haute teneur en fluor est appliqué au pinceau sur les dents par le dentiste, plusieurs fois par an tant qu'il y a risque de carie."* Dommage que cet acte ne soit pour le moment pas pris en charge par la Sécurité sociale.

4 Répondre aux campagnes de prévention

Malgré la gratuité des soins usuels, la santé dentaire reste inégalement répartie dans l'échelle sociale. Les enfants d'ouvriers ont, par exemple, six fois plus de risques d'avoir des caries. Des campagnes de sensibilisation régulières portent leurs fruits comme l'opération "M tes dents*". Cinq rendez-vous de prévention offerts par l'Assurance maladie chez le dentiste qui examine les dents et les gencives. Si besoin, il fait des radios et programme des soins, remboursés à 100 %. Ces rendez-vous, programmés à des âges charnière (6, 9, 12, 15 et 18 ans), sont aussi l'occasion d'enseigner les bons réflexes. Ils sont complémentaires des visites habituelles chez le dentiste. Par ailleurs, depuis une quinzaine d'années, des actions en milieu scolaire ont également été mises en place. Les kits pédagogiques de la "Souris Signaline" touchent chaque année 750 000 enfants de CP. Et les "missions du Dr Quenottes" s'adressent aux enfants de 9 ans.

5 Éviter la carie du biberon

Tristement célèbre dans les cabinets dentaires, la "carie du biberon" est due au sucre présent dans le lait, qu'il provienne du commerce ou qu'il soit maternel. *"L'enfant ne doit jamais s'endormir sur le sein ou avec le biberon sur des périodes prolongées"*, avertit le dentiste. *"Cela peut créer des caries qui seront difficiles à traiter chez les tout-petits."* En effet, surtout en cas de caries multiples, on ne peut pas attendre d'un très jeune enfant qu'il coopère à 100 % avec le dentiste ! *"Certains cas se terminent en anesthésie générale car il n'y a pas d'autre solution"*, regrette le praticien.

* Plus d'infos sur le site de l'Union française de santé bucco-dentaire (UFSBD). Cet organisme officiel de prévention informe et contrôle 2 millions d'enfants chaque année.

© ISTOCKPHOTO