

Santé dentaire

L'alimentation des enfants et leur santé passent par une bonne hygiène dentaire. En tant que dirigeants, notre but est de soutenir les parents tandis qu'ils enseignent les bonnes pratiques dentaires à leurs enfants.

POINTS CLÉS

- **La santé dentaire affecte l'alimentation.** Si les dents sont endommagées par une mauvaise hygiène, il est plus difficile de manger. Les caries provoquent des infections, qui entraînent des douleurs, des gonflements et de la fièvre. Ces infections peuvent se propager dans d'autres parties du corps.
- **Il est important de prendre soin des dents de lait.** Elles font de la place dans la bouche du bébé afin que ses dents définitives ne poussent pas trop près les unes des autres.
- **Les bébés ne doivent pas s'endormir en buvant un biberon.** Les caries causées par les biberons sont un réel problème. La cause principale est l'endormissement avec un biberon à la bouche.
- **Les parents doivent commencer à brosser les dents de l'enfant dès l'apparition de la première dent.** Utilisez une petite quantité de dentifrice avec du fluor si possible. Jusqu'à deux ans, utilisez l'équivalent d'un grain de riz de dentifrice. À partir de trois ans, l'équivalent d'un petit pois.
- **Commencez à utiliser le fil dentaire tôt.** Quand un enfant a des dents suffisamment proches pour se toucher, commencez à utiliser du fil dentaire si vous en avez. Il permet de retirer les petits morceaux de nourriture qui sont inaccessibles à la brosse à dents.
- **Évitez le grignotage et les boissons sucrées, y compris les boissons sportives.** Le fait de manger fréquemment des aliments sucrés peut provoquer des caries. Si les dents abîmées ne sont pas soignées, elles deviennent douloureuses et peuvent engendrer des infections graves.
- **Lorsque c'est possible, les enfants doivent aller régulièrement chez le dentiste.** Celui-ci saura trouver et traiter les petits problèmes avant qu'ils ne deviennent importants. Dans certaines régions, il y a des cliniques dentaires gratuites ou à prix réduit.



Points à méditer à l'aide de la prière

- Les membres de ma région ont-ils besoin d'être davantage informés sur l'hygiène dentaire ?
- Quels sont les meilleurs moyens d'enseigner l'hygiène dentaire aux membres de ma région ?
- Où les familles peuvent-elles emmener leurs enfants pour qu'ils reçoivent des soins dentaires ?



Inspiration tirée des Écritures

Dieu nous a donné « les bonnes choses qui viennent de la terre [...] pour la nourriture et le vêtement, pour le goût et l'odorat, pour fortifier le corps et vivifier l'âme » (Doctrine et Alliances 59:17, 19). Pour profiter de la nourriture que nous mangeons, nous devons avoir une bonne hygiène dentaire.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

Réfléchissez à ces éléments et à d'autres, tandis que vous tenez conseil et priez pour être guidés.

Dirigeants

- **Pensez aux familles qui n'ont pas accès aux soins ou au matériel nécessaires.** Tenez conseil pour trouver des moyens de les aider à répondre aux besoins dentaires de leurs enfants.
- **Organisez des ateliers pour promouvoir une bonne hygiène dentaire.** Par exemple, faites une activité conjointe de la Primaire et de la Société de Secours, pour les mères et les enfants. Ce sera l'occasion de faire une démonstration et de laisser les enfants s'entraîner à se brosser les dents.
- **Invitez les parents à exprimer leurs idées** sur des manières de brosser les dents des jeunes enfants récalcitrants. En voici quelques-unes :
 - Faites du brossage des dents un rituel.
 - Lorsque les enfants sont trop jeunes pour se brosser les dents seuls, allongez-les avec la tête sur vos genoux. Donnez-leur une brosse à dents à tenir pendant que vous leur brossez les dents.
 - Rendez le brossage et le passage du fil dentaire amusants par le jeu ou le chant.

Frères et sœurs de service pastoral

- Si c'est utile, distribuez le document « Santé dentaire ».
- Soyez prêt à discuter des besoins dentaires que la famille pourrait mentionner.

Distribuez le document « **Santé dentaire** » aux membres.

Santé dentaire

La santé dentaire est importante pour le développement global des jeunes enfants. Les parents jouent un rôle essentiel pour s'assurer que les dents de leurs enfants sont en bonne santé.

VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- NE LAISSEZ PAS LES BÉBÉS S'ENDORMIR EN SUJANT AU BIBERON**
 - S'endormir avec un biberon contenant du jus ou du lait dans la bouche est la cause principale de carie dentaire chez les jeunes enfants.
 - Ces dentures ne doivent pas aller se coucher avec un biberon sauf s'il contient de l'eau.
- BROSSEZ LEUR LES DENTS DÈS QU'ELLES COMMENCENT À SORTIR**
 - Les premières dents peuvent apparaître dès leur plus jeune âge, alors commencez à brosser les dents de votre enfant dès qu'elles commencent à sortir (généralement vers six mois).
 - Si possible, utilisez une petite quantité de dentifrice au fluor. Pour les enfants de deux ans et moins, utilisez une petite quantité de dentifrice de la taille d'un grain de riz ; pour les enfants de trois ans et plus, de la taille d'un petit pois.
- COMMENCEZ À UTILISER LE FIL DENTAIRE TÔT**
 - Lorsque les dents d'un enfant commencent à se toucher (généralement entre deux et six ans), il est bon de commencer à utiliser du fil dentaire, si cela est possible.
 - Le fil dentaire permet d'enlever les petits morceaux de nourriture des zones que les brosses à dents ne parviennent pas à atteindre.
 - Il est important que les enfants s'habituent au fil dentaire dès leur plus jeune âge.
- ÉVITEZ LES EN-CAS ET LES BOISSONS SUCRÉS**
 - Le fait de grignoter souvent des aliments sucrés endommage la couche externe des dents et entraîne la formation de caries.
 - Si les caries ne sont pas traitées, elles peuvent provoquer des douleurs et de graves infections.
- CONSULTEZ UN DENTISTE RÉGULIÈREMENT**
 - Les dentistes peuvent identifier et traiter les problèmes avant qu'ils ne deviennent plus graves.
 - Si nécessaire, cherchez des cliniques dentaires peu coûteuses ou gratuites dans votre région.

ÉGLISE DE JÉSUS-CHRIST DES SAINTS DES DERNIERS JOURS

POUR APPROFONDIR

Apprenez-en davantage sur la santé dentaire et d'autres moyens d'améliorer l'alimentation des enfants sur : ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org

