



MANGEZ

BROSSEZ

SOURIEZ

Sante.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



LE DÉVELOPPEMENT DENTAIRE	5
LA DENT	7
LES MALPOSITIONS = ANOMALIES DE POSITION	8
LA CARIE = MALADIE DES DENTS	10
L'HYGIÈNE DENTAIRE	14
LA BROSSÉ À DENTS ET LE DENTIFRICE	16
MANGER BIEN = ÊTRE EN BONNE SANTÉ ET AVOIR DE BONNES DENTS	18
RECOMMANDATIONS POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE AU QUOTIDIEN	20
VOTRE MÉDECIN-DENTISTE EST INDISPENSABLE	22

La santé bucco-dentaire joue un rôle important pour la santé et le bien-être de nous tous. Nous avons besoin de nos dents au quotidien pour **parler, manger, sourire**. Cette brochure va vous faire découvrir, à vous et à votre enfant, quelques aspects sur l'évolution des dents au fil des premières années de la vie ainsi que sur les méfaits des caries. Mais surtout elle présente des recommandations pour **garder les dents en bonne santé** et par cela **prévenir** les problèmes dentaires.

Bonne lecture!



CALENDRIER DE NOS DENTS DE LAIT ET DE NOS DENTS DÉFINITIVES

20 DENTS DE LAIT



DENTS
SUPÉRIEURES



DENTS
INFÉRIEURES

SUPÉRIEURES

- | | |
|---|-------|
| 1 | 8-12 |
| 2 | 9-13 |
| 3 | 16-22 |
| 4 | 13-19 |
| 5 | 25-33 |

MOIS

INFÉRIEURES

- | | |
|---|-------|
| 5 | 23-31 |
| 4 | 14-18 |
| 3 | 17-23 |
| 2 | 10-16 |
| 1 | 6-10 |

MOIS

28 DENTS DÉFINITIVES

(+ JUSQU'À 4 DENTS DE SAGESSE)



DENTS
SUPÉRIEURES



DENTS
INFÉRIEURES

SUPÉRIEURES

- | | |
|---|-------|
| 1 | 7-8 |
| 2 | 8-9 |
| 3 | 11-12 |
| 4 | 10-11 |
| 5 | 10-12 |
| 6 | 6-7 |
| 7 | 12-13 |
| 8 | 17-21 |

ANS

INFÉRIEURES

- | | |
|---|-------|
| 8 | 17-21 |
| 7 | 11-13 |
| 6 | 6-7 |
| 5 | 11-12 |
| 4 | 10-12 |
| 3 | 9-10 |
| 2 | 7-8 |
| 1 | 6-7 |

ANS



- 1** INCISIVE CENTRALE
2 INCISIVE LATÉRALE



- 3** CANINE

DENT
DE LAIT



- 4** 1^{ère} MOLAIRE (DENT DE LAIT)
1^{ère} PRÉMOLAIRE (DÉFINITIVE)



DENT
DÉFINITIVE

- 5** 2^e MOLAIRE (DENT DE LAIT)
2^e PRÉMOLAIRE (DÉFINITIVE)



- 6** 1^{ère} MOLAIRE
7 2^e MOLAIRE
8 3^e MOLAIRE

LE DÉVELOPPEMENT DENTAIRE



À l'âge de **3 ans**, nous avons, en général, toutes nos **dents de lait**, **20** au total.

Ensuite, arrive l'âge de **6 ans**. Cette tranche d'âge n'est pas seulement marquée par le passage de l'école préscolaire à l'école primaire, mais également par la transition de la denture lactéale vers la **denture mixte**.

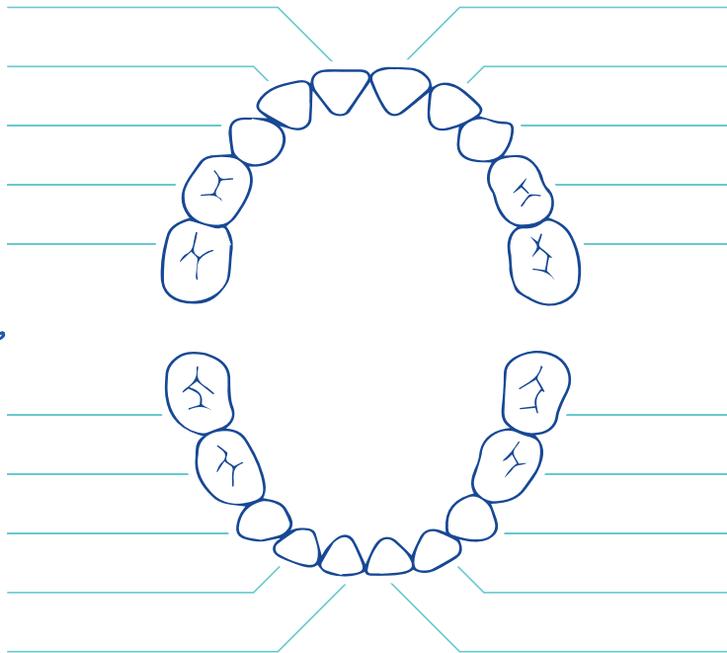
À cette période de la vie poussent les premières molaires définitives derrière les molaires de lait. Les premières dents de lait commencent à tomber et seront peu à peu remplacées par les dents définitives correspondantes (cf. schéma pour les tranches d'âge). La racine de la dent de lait est progressivement résorbée par la dent définitive (qui pousse en-dessous). A la fin de ce phénomène, qui s'appelle **rhizalyse**, la dent de lait finit par tomber.

En général vers l'âge de **12 ans**, la phase de la denture mixte se termine avec la perte de la dernière dent de lait et la **denture définitive** est en place.

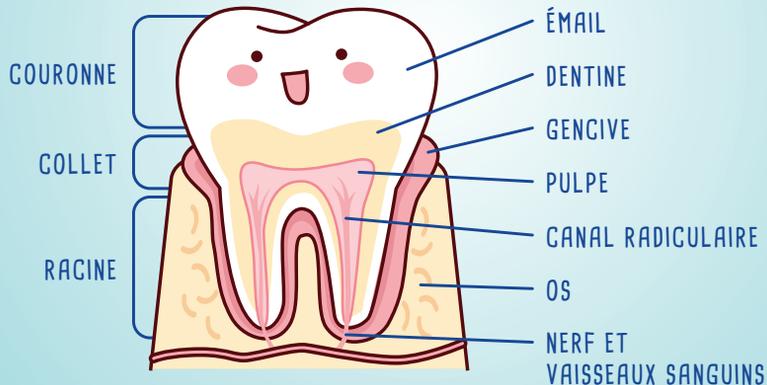
Au cours du développement dentaire, des anomalies de nombre, de position ou de structure des dents peuvent survenir. Une anomalie de structure très répandue est l'hypominéralisation des molaires et incisives (MIH: un défaut de structure de l'émail qui touche généralement les incisives et premières molaires définitives). Les dents touchées par cette anomalie sont plus fragiles et la carie peut se développer plus facilement, évoluant parfois jusqu'à la destruction complète de la couronne de la dent. Le brossage s'avère ici d'autant plus important.

QUAND EST TOMBÉE
MA 1^{ÈRE} DENT DE LAIT ?

LES PETITES QUENOTTES
DE



LA DENT



LA DENT EST UN ORGANE VIVANT QUI SE COMPOSE DE :

1) la **couronne** (= partie visible en bouche) comprenant 3 parties :

- l'**émail**, la couche superficielle
- la **dentine**, une couche plus profonde
- la **chambre pulpaire**, composante interne qui contient la pulpe, constituée par le nerf et les vaisseaux sanguins

2) la **racine** (= partie ancrée dans l'os de la mâchoire) comprenant :

- la **dentine**
- le **canal radiculaire** qui contient la pulpe

La **gencive** adhère à l'os et entoure chaque dent. Elle fait partie du tissu de soutien de la dent.

LES MALPOSITIONS = ANOMALIES DE POSITION

Les malpositions dentaires sont des anomalies de position d'une ou de plusieurs dents sur l'arcade ou des arcades entre elles. Elles peuvent être d'origine **fonctionnelle** (suite par exemple à la succion prolongée du pouce ou de la tétine, à la respiration buccale, au mauvais positionnement de la langue...) ou d'origine **héréditaire** (génétique).



Des malpositions dentaires peuvent également être dues à la **perte prématurée** de dents suite à une ou des **extractions** pour cause de caries ou suite à un traumatisme dentaire. En effet, si une dent de lait doit être enlevée précocement, elle ne pourra plus assurer sa fonction de « **gardien de place** » pour la dent définitive. Ainsi, on observe souvent une version, migration ou égression des dents adjacentes avec comme **conséquence** un défaut ou une anomalie d'éruption de la dent permanente.

Les malpositions peuvent avoir des **répercussions** sur les fonctions orales (la mastication et la prononciation), sur l'esthétique du sourire et sur l'harmonie du visage. En plus, elles rendent le brossage plus difficile, ce qui favorise l'apparition de caries.

VOICI LES MALPOSITIONS LES PLUS COURANTES :



1 **Open bite : béance antérieure**, absence de contact entre les incisives du haut et celles du bas lors de la fermeture de la bouche (cette anomalie est souvent due à la succion prolongée du pouce ou de la tétine).



2 **Occlusion croisée : dysharmonie des arcades** en occlusion (par exemple par un manque de développement de l'arcade supérieure).



3 **Encombrement dentaire : chevauchement** des dents par manque de place sur l'arcade dentaire.

4

Agénésies : absence de formation d'une ou de plusieurs **dents**.

5 Attention aux **incisives versées en avant** : dents très sujettes aux fractures dentaires lors d'un traumatisme d'où une grande nécessité de prise en charge précoce pour les redresser.



En cas de malposition dentaire : consultez votre dentiste le plus tôt possible afin de définir le moment le plus approprié pour débiter un éventuel traitement.

LA CARIE = MALADIE DES DENTS



La carie est une maladie infectieuse qui détruit les dents. Elle peut être la conséquence d'une **mauvaise nutrition** et d'une **hygiène dentaire insuffisante**.



Après avoir mangé, les débris alimentaires restent collés à la surface des dents. Ensemble avec la salive et les bactéries présentes dans la bouche, ces résidus alimentaires forment ce qu'on appelle la **plaque dentaire**. Si cette plaque n'est pas éliminée par un brossage efficace et persiste à la surface des dents, les **bactéries** (de cette plaque) vont attaquer la surface dentaire en utilisant le sucre des aliments et des boissons consommés. Elles vont transformer le sucre en acides. Ceux-ci attaquent ensuite l'émail des dents qui va se dissoudre progressivement. C'est ainsi que la carie se forme.



En absence de soins, cette atteinte superficielle de l'émail évolue et atteint progressivement les structures profondes de la dent pouvant aller jusqu'à la destruction complète de la dent avec risque d'infection et même d'abcès dentaire.



CARIE DE L'ÉMAIL

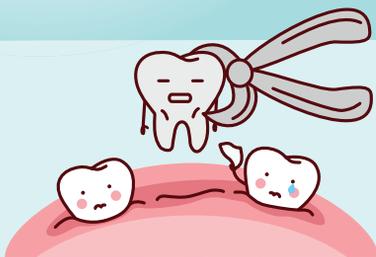
CARIE DE LA DENTINE

PULPITE

ABCÈS DENTAIRE



TOUTE LÉSION CARIEUSE DOIT ÊTRE SOIGNÉE
DÈS QU'ELLE EST DÉTECTÉE !
QU'IL S'AGISSE D'UNE DENT DE LAIT
OU D'UNE DENT PERMANENTE !



Une carie dentaire non soignée ne guérit jamais spontanément. Sans traitement, son évolution peut nécessiter l'**extraction** de la dent par le médecin-dentiste.



Non traitée la dent cariée peut nuire aux dents adjacentes par **contamination bactérienne**.



Une dent malade non soignée peut entraîner d'autres infections et même mettre en **danger** l'état de santé général de l'enfant.



La prévention des caries passe par une bonne hygiène dentaire et une alimentation saine et équilibrée.



LE SAVIEZ-VOUS ?

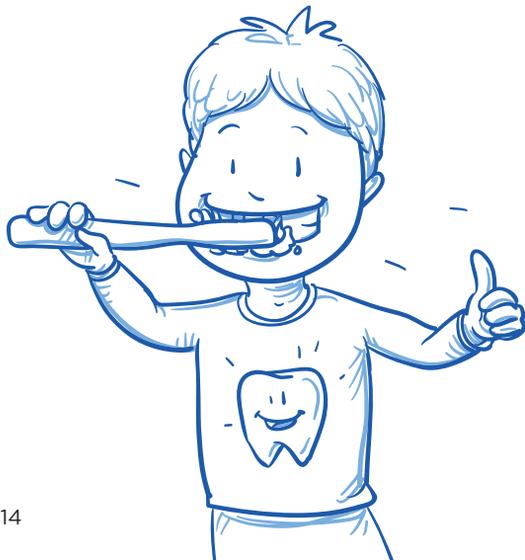
Une **dent de lait** est plus vulnérable à la carie car son émail est moins épais et sa structure est moins forte. La carie progresse donc plus rapidement en profondeur ; la douleur apparaît plus vite et peut être plus importante. Par ailleurs, une dent de lait cariée non traitée peut nuire au germe de la dent permanente sous-jacente.

L'HYGIÈNE DENTAIRE



Brossage au moins
2 x par jour
pendant 2-3 min

L'hygiène bucco-dentaire est un facteur primordial dans la prévention des caries. Dès la petite enfance, il faut apprendre à adopter les bons gestes d'hygiène bucco-dentaire: une **méthode de brossage** efficace et le bon choix de la **brosse à dents** et du **dentifrice**.



Intégrez le brossage dans votre **routine journalière** :

- le **matin** après le petit-déjeuner, avant d'aller à l'école
- le **midi** après le déjeuner
- le **soir** après le dîner, avant de se coucher

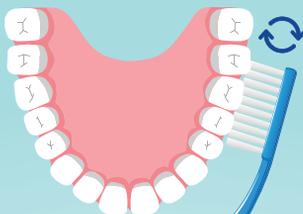
LE BROSSAGE

Le but du brossage est d'éliminer les dépôts alimentaires et la plaque dentaire collante qui est un véritable nid à bactéries.

TECHNIQUE DE BROSSAGE PAR QUADRANT, EN VEILLANT À BIEN BROSSER TOUTES LES FACES DES DENTS, SANS OUBLIER LES DENTS DU FOND :



1) Brossage des surfaces **occlusales** par un mouvement d'avant en arrière en commençant au niveau de la dernière dent du fond



2) Brossage de la face **externe** des dents par un mouvement de rotation (petits ronds) en brossant les dents et les gencives « du rouge vers le blanc »



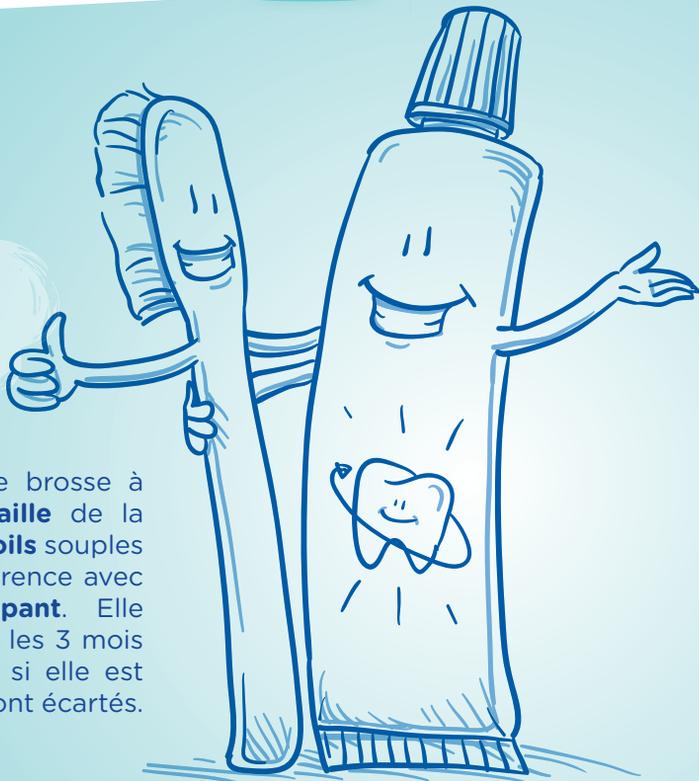
3) Brossage de la face **interne** des dents par un mouvement de balayage en brossant « du rouge vers le blanc »

LA BROSSE À DENTS ET LE DENTIFRICE



BROSSE À DENTS

Il faut opter pour une brosse à dents adaptée à la **taille** de la bouche de l'enfant, à **poils** souples ou moyens et de préférence avec un **manche antidérapant**. Elle doit être changée tous les 3 mois au plus tard ou avant si elle est abîmée ou si les poils sont écartés.



DENTIFRICE

Le dentifrice **fluoré** doit être adapté à l'âge de l'enfant dans sa concentration en fluor.

Selon les recommandations de l'OMS en 2016, les enfants ayant une denture mixte doivent se brosser les dents au moins 2x par jour avec un dentifrice fluoré contenant 1000-1500 ppm de fluorure, en veillant bien à la quantité du dentifrice :



Enfants de 2-6 ans :
taille d'un petit pois
de dentifrice



À partir de 6 ans :
1-2 cm de longueur
de dentifrice
(= l'équivalent de la longueur
de la tête de la brosse à dents)

Assistance des parents au
brossage des dents jusqu'à
l'âge de 8-9 ans.

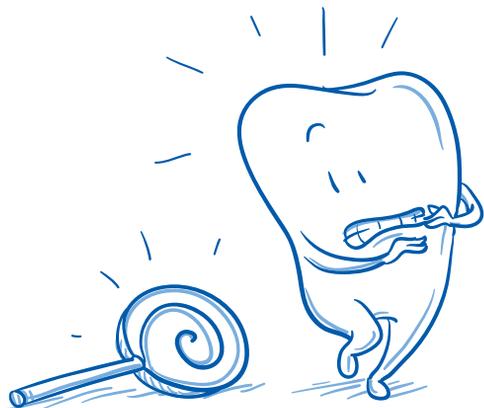
A partir de 8-9 ans,
les enfants ont en général
assez de dextérité pour faire
le brossage tout seul, mais
il faut quand-même garder
une certaine surveillance.



MANGER BIEN = ÊTRE EN BONNE SANTÉ ET AVOIR DE BONNES DENTS



Veillez à une alimentation équilibrée de votre enfant.



Ce symbole signifie « sans sucre ».

Une alimentation saine contribue à avoir des dents saines.

Le **sucre** et tous les aliments et boissons sucrés nuisent aux dents, surtout si nous grignotons hors des repas. La **fréquence** de consommation et le **pouvoir collant** des aliments jouent un rôle déterminant dans le développement de la carie.

Les friandises, bonbons, chocolat, gâteaux, pâtes à tartiner, confitures, miel, fruits secs, compotes sucrées, limonades, sodas, jus, barres aux céréales, chips, ketchup... tous ces aliments sont réservés aux occasions exceptionnelles (en dessert de temps en temps).



L'**eau** est la boisson par excellence (également les tisanes sans sucre).



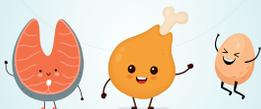
Les **fruits et légumes**, contenant beaucoup de vitamines, minéraux et fibres, sont à privilégier parmi les aliments. De consistance dure et croquante, consommés crus, ils entraînent en plus les effets bénéfiques de la mastication qui sont la salivation (un mécanisme de protection des dents) et le renforcement des muscles de la bouche.



Les **produits céréaliers** (par exemple froment, avoine, orge, riz, pâtes, pain), de préférence complets, apportent de l'énergie au corps. Bon à savoir: Les viennoiseries, les gâteaux... font partie des occasions exceptionnelles car ils contiennent beaucoup de sucres cachés.



Le **lait** et les **produits laitiers** sont riches en protéines et en calcium. Choisissez les produits naturels sans sucre ajouté.



Poisson, viande et **œuf** apportent des protéines, vitamines et différents types de minéraux essentiels.

RECOMMANDATIONS POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE AU QUOTIDIEN



©GIMB

La **pyramide alimentaire** illustre l'équilibre d'une journée alimentaire.

(Pour plus d'informations sur une alimentation équilibrée, veuillez consulter le site internet: <https://gimb.public.lu>.)



QU'EST-CE QUE J'EMMÈNE
À L'ÉCOLE COMME
CASSE-CROÛTE
POUR LA RÉCRÉATION ?



Eau

Pain: pain complet, pain aux céréales avec beurre, fromage, jambon...

Laitage: yaourt nature, fromage ou fromage frais

Fruits: pomme, poire, raisins, fraises...

Légumes: carottes, tomates cerises, concombre...

NON RECOMMANDÉ :

Viennoiseries, biscuits, pain de mie, fruits secs, barres aux céréales, gourdes de compote...

Exception : gâteau d'anniversaire

VOTRE MÉDECIN-DENTISTE EST INDISPENSABLE



Emmenez votre enfant chez son dentiste pour faire des contrôles réguliers : ces consultations sont prises en charge à 100% pour les enfants.



Prenez les bonnes habitudes et consultez votre médecin-dentiste au moins **1 fois par an**. N'attendez pas qu'il y ait un problème pour vous y rendre. Lors du contrôle, le dentiste peut détecter de petites lésions débutantes invisibles à l'œil nu et effectuer un traitement précoce avant que cela ne fasse mal. Le médecin-dentiste scolaire passe également une fois par an dans les écoles pour faire un contrôle supplémentaire et vous informe de la nécessité de consulter davantage votre dentiste.

C'ÉTAIT QUAND
MA DERNIÈRE VISITE ?
ET LA PROCHAINE ?



Les dents sont importantes dans notre vie quotidienne. Autant que les dents définitives, les dents de lait qui sont leurs précurseurs ont également leur rôle et leur importance. Donc prenez bien soin d'elles. Brossez-vous correctement les dents, mangez sain et rendez visite à votre dentiste pour les contrôles réguliers. De cette façon vous arrivez à garder vos dents en bonne santé!



Aidez vos
enfants à
garder leurs
dents saines.



Direction de la santé

Division de la Médecine Scolaire
et de la Santé des Enfants et Adolescents

20, rue de Bitbourg

L-1273 Luxembourg

Tél. (+352) 247-85583

secmedscol@ms.etat.lu

www.sante.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Sante.lu