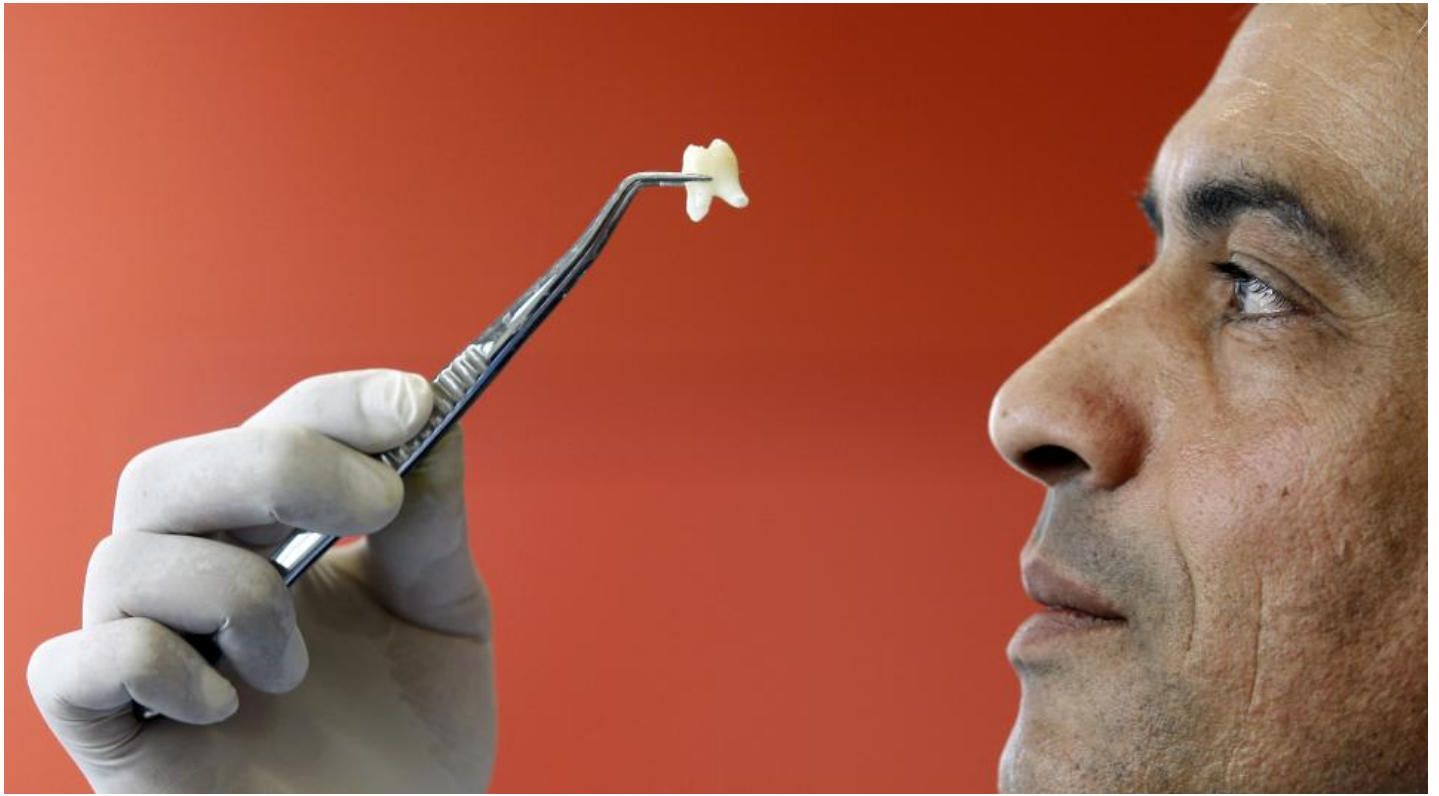


## Ces aliments dont on ne soupçonne pas à quel point ils sont dangereux pour les dents des enfants



Les bonbons, ça, tout le monde le savait. Mais les fruits, les jus, le riz, le pain et même le lait maternel représentent une menace pour les dents de vos enfants. Si l'usage de la brosse à dent est aujourd'hui une évidence, d'autres réflexes simples sont à acquérir.

Avec Edouard  
Ouzen

**Atlantico : 26 000 enfants britanniques seraient chaque année victimes de décomposition de la dent, plus connue sous le nom de carie. Pour autant, la plupart des parents auraient déclaré ne donner que des fruits et des jus à leurs enfants, soit des aliments sains. Les bonbons ne seraient-ils donc pas les seuls responsables des caries ? Quels sont les aliments à remettre en cause ?**

**Edouard Ouzen :** Contrairement aux idées reçues, non le sucre n'est pas le seul facteur à l'origine des caries. Cependant, à l'instar de l'acide et de l'amidon, il y contribue fortement. **De manière générale, il faut retenir que tous les aliments peuvent conduire à la création de caries, même les aliments les plus sains comme les fruits, les jus, etc.**

Il faut surtout savoir que la carie est une maladie bactérienne et multifactorielle. Elle dépend effectivement de ce que l'on mange, mais aussi de la fréquence à laquelle on mange. Le facteur génétique peut également favoriser les caries. De plus, en goûtant le plat de leurs enfants, certaines mères transmettent des bactéries à ces derniers.

**Ceci étant dit, une pratique très répandue chez les jeunes parents et à proscrire absolument est l'usage de biberon de lait ou d'eau sucrée pour endormir son enfant.** Cela crée inévitablement ce qu'on appelle le syndrome du biberon, à savoir la formation de caries sur l'ensemble des dents.

### Comment se forment alors les caries ?

La bouche est pleine de bactéries provenant principalement de ce que l'on mange. Ces bactéries vont par ailleurs se nourrir elles-mêmes de sucre, d'amidon, d'acide. En vivant sur les dents, elles vont produire de l'acide et former des trous dans les dents. La formation de ces trous sera particulièrement accentuée après le repas, étant donné que la bouche va subir un pic d'acidité du fait du passage des aliments. **Bien qu'elle ne soit pas suffisante, la salive va alors servir de tampon et permettre de diminuer le taux de pH dans la bouche.**

C'est également pour cela que le grignotage est très mauvais : si l'on ne fait pas de pause entre les repas, le pH ne remonte pas, ce qui conduit inévitablement à la formation de caries.

---

## Comment apprendre à son enfant à bien se laver les dents ?

Avant même que l'enfant ait des dents, il est conseillé de nettoyer les gencives à l'aide d'une compresse humidifiée. Dès lors que l'enfant a des dents, il est indispensable de lui acheter du matériel adapté, à savoir une petite brosse à dent, ainsi qu'un dentifrice conçu pour sa tranche d'âge, c'est-à-dire qui s'avale. Les jeunes enfants n'arrivent effectivement pas toujours à recracher le dentifrice.

**Pour lui apprendre à se laver les dents, il faut tout simplement lui expliquer, lui montrer et toujours être derrière lui lors du brossage.** L'enfant ne sera pas autonome de prime abord, mais à force de voir ses parents le faire, il finira par les mimer. On peut considérer que les enfants savent se laver les dents vers cinq ou six ans.

Il est également indiqué de consulter un pédiatre afin que celui-ci prescrive des compléments pour renforcer les dents, tels que les vitamines ou le fluor. **Une fois par an, les enfants, comme les jeunes enfants, devront consulter un dentiste afin qu'il contrôle l'état des dents et qu'il vérifie qu'il n'y ait pas de surdosage en fluor.** Par ailleurs, vers l'âge de six ans, les premières molaires apparaissent avec des sillons anfractueux. Il faudra alors combler ces sillons afin de renforcer la dent et éviter les caries.

## Quelles sont les conséquences d'une carie mal soignée chez l'enfant ?

Une carie sur une dent de lait peut entraîner sa perte et perturber la mise en place des dents permanentes. L'enfant peut également souffrir d'une mauvaise haleine ainsi que de douleurs dentaires.

De manière générale, dès lors qu'un soin est fait, il n'est jamais définitif. Il arrive toujours un moment où il faudra repasser.