

L'allaitement au sein

et la dentition de bébé



POURQUOI devrais-je allaiter au sein?

- ◆ Le lait maternel est naturel et est l'aliment le plus nutritif pour votre bébé.
- ◆ L'allaitement aide votre bébé à développer les muscles de sa mâchoire et à avoir des dents bien positionnées.
- ◆ Santé Canada recommande de nourrir exclusivement votre bébé au sein jusqu'à l'âge de 6 mois et de poursuivre l'allaitement jusqu'à l'âge d'au moins deux ans, en ajoutant des aliments complémentaires.
- ◆ Les bébés allaités au sein peuvent quand même avoir des caries dentaires. L'hygiène buccale est donc importante!

COMMENT garder les dents de bébé saines?

- ◆ On doit donner aux bébés nourris au sein un supplément quotidien de vitamine D3 (minimum de 400 UI) pour les aider à avoir des dents solides. Si vous vivez dans une région du Nord, consultez un professionnel de la santé pour savoir si votre bébé a besoin de plus de vitamine D.
- ◆ Nettoyez les gencives de votre bébé avec un linge propre et humide.

P.ex: *

- * après l'allaitement
- * au moment du bain
- * avant de le mettre au lit

- ◆ Brossez les premières dents de bébé deux fois par jour avec une brosse à poils souples.
- ◆ Soulevez les lèvres de votre enfant au moins une fois par mois pour vérifier ses dents. Les dépôts blanchâtres et les taches brunes le long des gencives indiquent un début de carie dentaire!



Quelle quantité de dentifrice dois-je utiliser?

De la naissance à 3 ans: demandez à votre dentiste si votre enfant risque de développer des caries dentaires *

- Si l'enfant est à risque, utilisez une petite quantité de dentifrice au fluor (de la taille d'un grain de riz).
- Si l'enfant n'est pas à risque, n'utilisez que de l'eau.

*Un enfant peut être à risque d'avoir des caries de la petite enfance lorsque : il vit dans une région où l'eau n'est pas fluorée, il a des dépôts blanchâtres ou des caries, il prend beaucoup de collations ou de boissons sucrées entre les repas, ses dents ne sont pas brossées tous les jours ou si la personne qui s'en occupe a des caries dentaires.



Une quantité de dentifrice de la **taille d'un grain de riz**

Picture derived from: http://www.cda-adc.ca/_files/position_statements/Fluorides-English-2010-06-08.pdf