

Mois de la santé buccodentaire

Protégeons la santé de nos enfants en réduisant leur consommation de sucre

Chaque parent souhaite voir son enfant grandir en santé. Pourtant, un problème souvent sous-estimé met en péril leur bien-être : la surconsommation de sucres libres, dont les effets vont bien au-delà de la santé buccodentaire et affectent la santé globale.

À la croisée du Mois de la nutrition et du Mois de la santé buccodentaire, il est essentiel de rappeler que, bien que séduisants, ces sucres peuvent représenter un véritable fléau pour la santé des enfants.

L'Organisation mondiale de la santé et Santé Canada recommandent que les enfants limitent leur consommation de sucres libres à moins de 5-10 % de leur apport énergétique quotidien. Ces sucres comprennent ceux ajoutés aux aliments et aux boissons, ainsi que ceux naturellement présents dans les jus de fruits. Or, dès leur plus jeune âge, de nombreux enfants en consomment en excès, ce qui augmente considérablement leur risque de développer des caries, mais aussi des problèmes tels que l'obésité et d'autres troubles métaboliques. Ces complications peuvent nuire à leur qualité de vie, à leur développement et à leur réussite scolaire.

Responsable chaque année d'un grand nombre d'anesthésies générales chez les enfants au Québec et au Canada, la carie dentaire est une maladie non transmissible et en grande partie évitable. Le sucre libre est un facteur clé du développement des caries. Lorsqu'il est consommé, il nourrit les bactéries présentes dans la bouche, qui produisent alors des acides attaquant l'émail dentaire. Plus la consommation de sucre est fréquente, plus le risque de carie augmente.

Malheureusement, les aliments ultra-transformés, dont les collations et boissons sucrées, sont omniprésents dans l'alimentation des enfants, exposant dès le plus jeune âge la population à des problèmes buccodentaires évitables.

Il est donc essentiel de rappeler quelques gestes simples, mais efficaces pour préserver la santé buccodentaire des enfants :

0 à 3 ans

- Avant l'apparition des premières dents en bouche, nettoyer chaque jour les gencives du bébé avec une débarbouillette humide et propre enroulée autour du doigt.
- Dès l'apparition de la première dent, brosser au moins deux fois par jour avec une quantité de dentifrice fluoré correspondant à la grosseur d'un grain de riz.
- Après le brossage des dents le soir, ne donner rien d'autre que de l'eau à l'enfant.
- Ne pas laisser l'enfant s'endormir avec un biberon, peu importe ce qu'il contient.
- Dès l'âge d'un an, consulter régulièrement l'hygiéniste dentaire et le dentiste pour des soins préventifs.
- Dès l'âge d'un an, visiter le dentiste pour un examen buccodentaire complet au moins une fois par année*.

*Plusieurs soins buccodentaires sont couverts pour les enfants de 9 ans et moins grâce à la Régie de l'assurance maladie du Québec. Consultez le [site Web](#) pour les détails.

3 à 6 ans

- Entre les repas, l'eau est la boisson de choix pour éteindre la soif de l'enfant.
- Aux collations, préférer les aliments peu transformés (ex. : légumes et fruits frais, yogourt, œufs, lait, etc.) qui ne collent pas aux dents.
- Brosser les dents au moins deux fois par jour avec une quantité de dentifrice fluoré correspondant à la grosseur d'un petit pois.
- Commencer à utiliser la soie dentaire 1 fois par jour si les dents sont serrées.
- Consulter régulièrement l'hygiéniste dentaire et le dentiste pour des soins préventifs.
- Visiter le dentiste pour un examen buccodentaire complet au moins une fois par année *.

6 ans et plus

- Brosser les dents au moins deux fois par jour avec une quantité de dentifrice fluoré correspondant à la grosseur d'un petit pois. Il est important d'encourager l'autonomie de l'enfant pour son brossage, mais un adulte doit le superviser et le terminer jusqu'à l'âge de 7 ou 8 ans au moins. Les dents du fond et le bord des gencives sont les endroits souvent oubliés.
- Entre les repas, l'eau demeure la boisson de choix.
- Aux collations, préférer les aliments peu transformés (ex. : légumes et fruits frais, yogourt, œufs, lait, etc.) qui ne collent pas aux dents.
- Consulter régulièrement l'hygiéniste dentaire et le dentiste pour des soins préventifs.
- Visiter le dentiste pour un examen buccodentaire complet au moins une fois par année *.

Nous, signataires de cette lettre, invitons les parents et toutes les personnes qui gravitent auprès des jeunes à prendre conscience des effets néfastes du sucre sur la santé buccodentaire des enfants et à agir ensemble pour prévenir les problèmes de santé associés à la forte consommation de sucre.

Pour générer un changement dans les habitudes des Québécoises et Québécois, il faut travailler ensemble vers cet objectif commun d'assurer un avenir plus sain pour nos enfants.

En avril, mois de la santé buccodentaire, engageons-nous à protéger la santé de nos enfants en adoptant de meilleures habitudes alimentaires et d'hygiène buccodentaire. Parce qu'un enfant en santé, c'est un enfant qui s'épanouit pleinement.

Pour en savoir plus sur la santé buccodentaire à chaque âge, consultez [Ma bouche en santé](#) et [Ma santé, mon sourire](#).

Liliane Malczewski, DMD

Présidente de l'Ordre des dentistes du Québec

Jean-François Lortie, H.D., B.Ed.

Président de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec

Joëlle Emond, Dt.P., EAD

Présidente de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec

*Plusieurs soins buccodentaires sont couverts pour les enfants de 9 ans et moins grâce à la Régie de l'assurance maladie du Québec. Consultez le [site Web](#) pour les détails.