



## Dents de lait, dents d'adulte: « Dis docteur, elle passe quand la petite souris? »

### L'arrivée des dents de lait

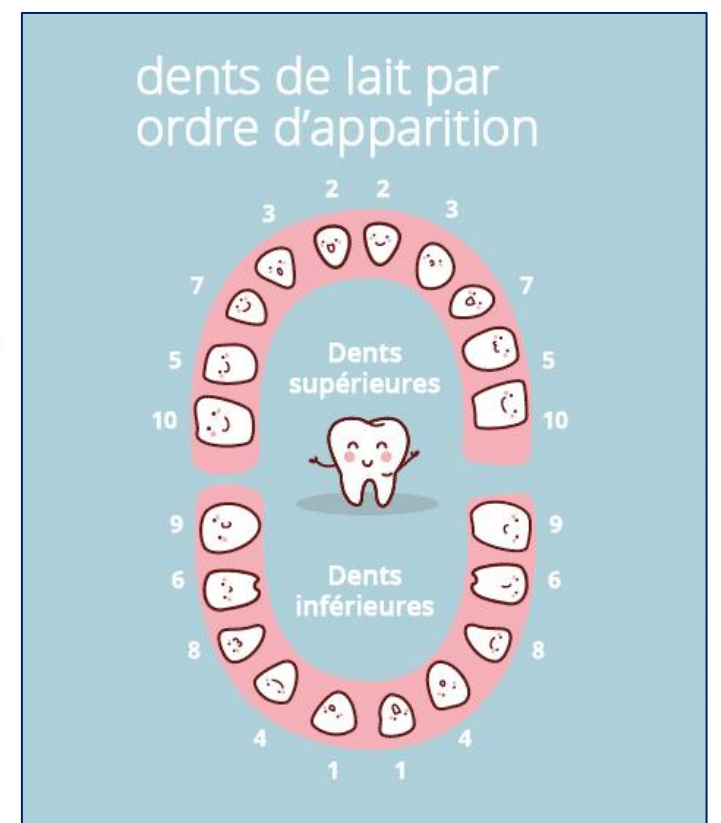
Les dents de lait ou dents temporaires commencent leur éruption autour des **6 mois** de bébé: souvent ce sont les incisives centrales du bas. Les dernières dents de lait arrivent entre **2 ans et demi et 3 ans**, ce sont les 2<sup>e</sup> molaires temporaires. A 3 ans, votre enfant aura donc **20 dents**.

Leur arrivée n'est pas toujours facile, elle peut s'accompagner de douleurs aux gencives, hypersalivation, irritabilité, sommeil perturbé, difficultés à s'alimenter, petite fièvre...

Mais vous pouvez aider votre bébé à passer ce moment compliqué !

- 🦷 Dès les 1ers signes de poussée dentaire, **massez** les gencives de votre enfant avec une compresse humide et/ou une brosse en silicone
- 🦷 Laissez-le jouer avec des anneaux de dentition, que vous pouvez mettre au réfrigérateur : **le froid apaise**.
- 🦷 Sur conseil de votre pédiatre ou dentiste, pendant les périodes douloureuses, donnez-lui du **Paracétamol** (Doliprane, Dafalgan etc.) 3 fois par jour pendant 3 jours (6h entre chaque prise)

**ATTENTION** : ne pas donner de pain, gâteaux durs etc. à mâcher pour favoriser l'éruption : le risque de caries serait trop important !



### Quand commence-t-on à se brosser les dents ?

Le nettoyage des dents commence **dès l'apparition de la 1<sup>ère</sup> dent**, à 6 mois. Il doit être réalisé ou au moins terminé par un adulte jusqu'à 7 ans, puis supervisé et contrôlé ensuite.

- 🦷 De la 1<sup>ère</sup> dent à 18 mois : Nettoyage des dents 1 fois par jour avec une trace/ un grain de riz de dentifrice à 1000ppm de fluor (souvent appelé 2/6 ans ou 0/6 ans dans le commerce) avec une petite brosse à dents pour les bébés (disponibles en pharmacie). Pour les plus petits, avant le début de l'éruption pour les habituer, vous pouvez commencer par nettoyer les gencives avec une compresse humide ou un petit doigtier en silicone.
- 🦷 De 18 mois à 3 ans : Brossage des dents 2 fois par jour avec un petit pois de dentifrice à 1000 ppm de fluor avec une brosse à dent souple enfants, A partir de l'arrivée des molaires, cette brosse peut-être à votre convenance manuelle ou électrique sur batterie.
- 🦷 De 3 ans à l'arrivée de la 1<sup>ère</sup> dent permanente : Brossage des dents 2 à 3 fois par jour avec un petit pois de dentifrice à 1000ppm de fluor avec une brosse à dents souple enfant. N'hésitez pas à passer le fil dentaire après le brossage du soir.
- 🦷 A partir de la 1<sup>ère</sup> dent permanente : Brossage des dents 2 à 3 fois par jour avec un petit pois de dentifrice à 1450ppm de fluor (souvent appelé Junior 6/12 ans) avec une brosse à dents souple de petite taille. N'hésitez pas à passer le fil dentaire après le brossage du soir.

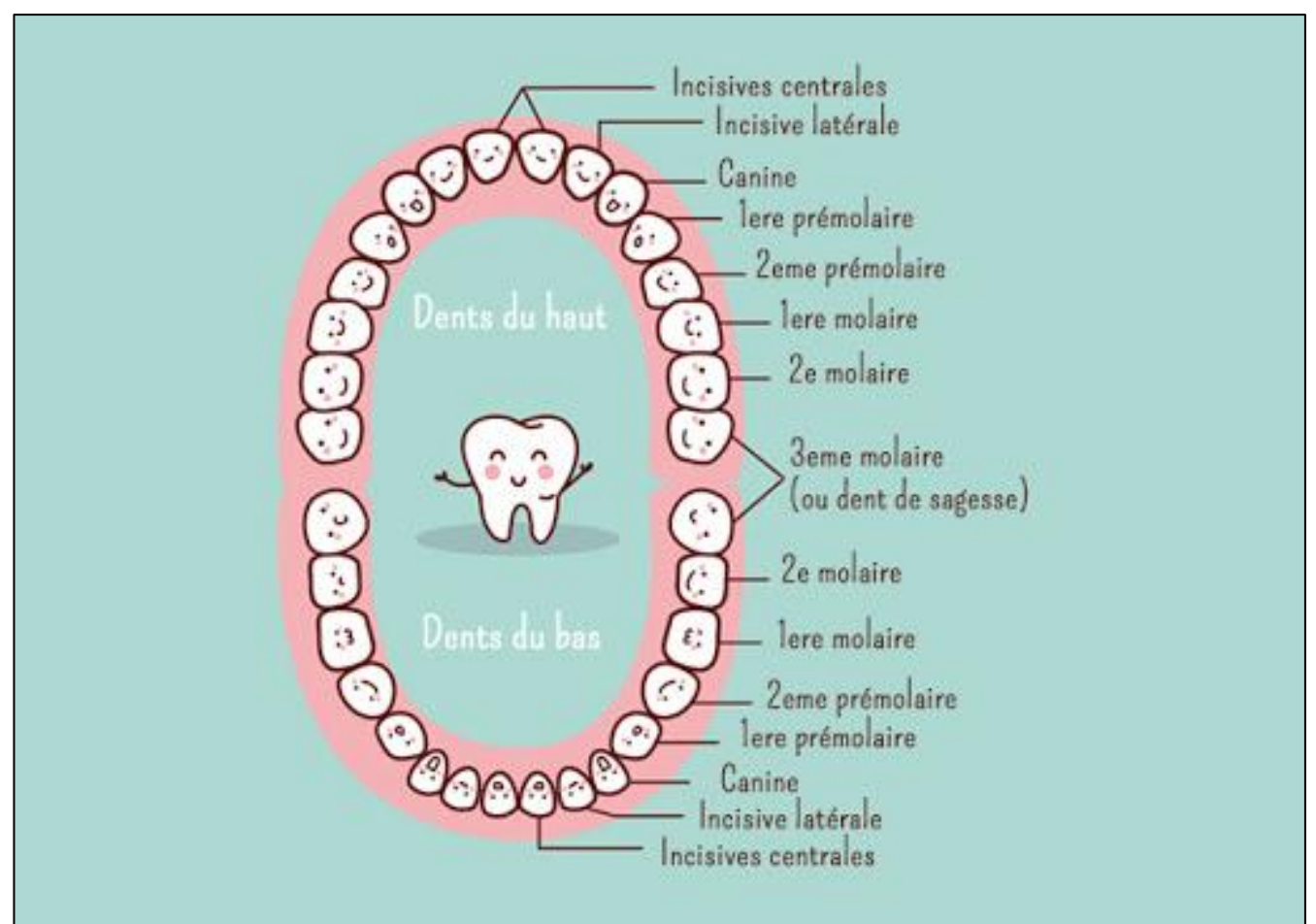




### Et la petite souris dans tout ça ?

La première dent de lait tombe aux alentours de **6 ans** : c'est souvent une des incisives centrales du bas, en effet, 1<sup>ère</sup> arrivée 1<sup>ère</sup> tombée ! Entre 6 et 8 ans en moyenne, votre enfant va perdre ses 8 incisives. Une période de stabilité va suivre, pendant en moyenne 3 ans, puis vers 10 ans, les canines et les molaires de lait vont à leur tour tomber. La chute des dents se termine souvent **entre 12 et 13 ans**.

Mais de nouvelles dents arrivent aussi, sans que d'autres ne tombent : **à 6 ans, les 1<sup>ères</sup> molaires définitives** sont de sortie au fond de la bouche et on passe à **24 dents**. Attention, elles sont timides et souvent l'enfant ne les sent pas sortir : il faut donc bien surveiller leur arrivée pour les brosser dès qu'elles pointent le bout de leur nez. Il en est de même à **12 ans avec l'arrivée des 2<sup>èmes</sup> molaires permanentes**. On atteint alors **28 dents**.



### Au secours, des dents de requin !

Il arrive parfois que les dents définitives sortent avant que la dent de lait ne soit tombée, surtout au niveau des incisives du bas. Il n'y a aucune inquiétude à avoir, cela est très fréquent. Pour les incisives du haut, les canines et les molaires, votre dentiste vous proposera certainement d'aller les « cueillir » pour les aider à tomber, car elles peuvent gêner l'arrivée des dents permanentes. Pour les incisives du bas, tant qu'elles bougent, il est conseillé de laisser votre enfant les faire tomber lui-même car la langue remettra ensuite les dents définitives à la bonne place.

**Pour contrôler l'arrivée des dents, leur santé et leur positionnement, il est important de consulter votre dentiste 1 à 2 fois par an à partir de l'âge de 18 mois 😊**