

# Conseil d'éducation sanitaire pour la mère et l'enfant

## Pour la femme enceinte

### 1 Hygiène bucco-dentaire

- Brosse à dent souple.
- Bains de bouche à la chlorhexidine (sans alcool)
- Dentifrice fluoré.
- Brossage 2 minutes après chaque prise alimentaire.
- Chewing-gums au xylitol en cas d'impossibilité de brossage.

### 2 Hygiène alimentaire

- Limiter la consommation d'aliments et de boissons sucrées ou érosives (jus de fruits, nectars, colas, tonics ...).
- Privilégier la consommation d'eau.
- Eviter les grignotages.
- Eviter la cuisine industrielle, source de sucres cachés et de surconsommation de sel.

### 3 Sensibiliser la future mère au comportement à risque

- Alcool : risque de malformation et déficiences mentales
- Tabac : risque de retard de croissance et d'altération du développement cérébral. La substitution nicotinique est possible pendant la grossesse.
- Autres drogues : risque de malformation.
- Auto médication :
  - AINS, aspirine ( $\geq 500$  mg/j) : risque de toxicité foetale.
  - Antidépresseurs : risque tératogène.

### 4 Prévention de la Carie de la Petite Enfance débute pendant la grossesse

- Soigner les dents de l'entourage pour diminuer le risque de transmission des bactéries cariogènes (*streptococcus mutans*).
- Eviter les gestes sources d'échange salivaire :
  - Partage de cuillers, fourchettes, brosse à dents, tétines, sucettes.
  - Pré-mâchage nourriture.

## Pour le futur enfant

### 1 Nettoyer les dents

- Avant l'éruption des premières dents (6 mois) : utiliser une compresse humide enroulée sur l'index.
- De 6 mois à 2-3 ans : apprentissage du brossage, avec faible quantité de dentifrice fluoré ( $< 500$  ppm) 1 fois/jour, avec l'aide des parents.
- De 3ans à 6 ans : brossage avec un dentifrice faiblement fluoré ( $< 500$  ppm) supervisé par les parents, 2 fois/jour.
- A partir de 6 ans : brossage autonome avec dentifrice fluoré.

### 2 Hygiène alimentaire

- Eau comme boisson unique (proscrire les biberons qui contiennent autre chose que de l'eau).
- Limiter les sucres dans les aliments.
- Supprimer les aliments collants très sucrés.
- Eviter la cuisine industrielle source de sucres cachés et de surconsommation de sel.

### 3 Protection des dents

- Consultation à 12 mois, puis tous les ans pour vérifier la santé bucco-dentaire.
- Evaluer le risque carieux et mettre en place des stratégies de prévention :
  - Prescription de fluor possible mais pas avant 6 mois en fonction du risque carieux et de l'apport journalier (eau, sel).
  - Application de vernis fluorés 2 fois/an pour les enfants à risque carieux.

