

UNE RENTRÉE SCOLAIRE TOUT SOURIRE

La rentrée scolaire est l'occasion de « brosser » un tableau complet de notre santé dentaire. La santé dentaire ne se limite pas simplement à la cavité buccale; elle se répercute sur le bien-être en général. Il est donc extrêmement important d'enseigner aux jeunes enfants à prendre soin de leurs dents et de leurs gencives.

L'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2009 a révélé ce qui suit :

- 2,26 millions de journées d'école sont perdues chaque année en raison de rendez-vous ou problèmes dentaires;
- 57 % des enfants de 6 à 11 ans ont déjà eu une carie;
- 59 % des jeunes de 12 à 19 ans ont déjà eu une carie;
- Le nombre moyen de dents touchées par la carie chez les jeunes de 6 à 19 ans est de 2,5.

En vue de la rentrée scolaire prochaine, la Société dentaire du Nouveau-Brunswick encourage les parents à aider leurs enfants à combattre la carie en leur enseignant simplement de bonnes habitudes d'hygiène dentaire. La carie dentaire – qui est cinq fois plus courante que l'asthme – peut nuire à la capacité d'un enfant à se concentrer, à apprendre et même à se présenter en classe. Heureusement, il est possible de prévenir tout cela.

Voici les principales stratégies de prévention : se brosser les dents et passer le fil dentaire chaque jour; manger et boire sainement; se faire examiner par un dentiste régulièrement. La carie dentaire est la maladie chronique *la plus* courante parmi les enfants et les adolescents. L'apprentissage de stratégies pour protéger les dents et les gencives peut améliorer la santé globale. Voici quelques conseils utiles :

Brossez plus, mais pas plus fort – Les enfants devraient se brosser les dents de deux à trois minutes le matin et à l'heure du coucher, à l'aide d'une brosse à soies souples et d'un dentifrice au fluor. Il s'agit d'une mesure préventive simple qui devrait être encouragée chaque jour dès le plus jeune âge.

Mettez des aliments sains dans la boîte à lunch – Fromage, bâtonnets de carotte et de céleri, fruits frais et yogourt nature constituent des choix sains. Évitez les aliments qui collent aux dents et réduisez au minimum le nombre de collations.

Attention aux boissons aussi – En plus du sucre, les boissons gazeuses contiennent des agents acidifiants qui rongent l'émail des dents. Même les boissons diète sans sucre sont acides et peuvent endommager les dents. Le lait et l'eau constituent de meilleurs choix à l'heure des repas, et l'eau est toujours préférable tout au long de la journée.

Donnez le bon exemple – Une bonne hygiène buccodentaire commence à la maison. Les parents peuvent démontrer la valeur d'une bonne santé dentaire en pratiquant eux-mêmes des habitudes saines.

Commencez tôt – Les bonnes habitudes d'hygiène dentaire commencent tôt. En fait, il est conseillé de prendre le premier rendez-vous chez le dentiste lorsque l'enfant a entre six et douze mois, ou six mois après l'apparition de la première dent.

Consultez votre dentiste – Les rendez-vous réguliers chez le dentiste permettent à l'enfant de se familiariser avec le personnel dentaire et de devenir plus à l'aise. La carie dentaire est une maladie

progressive irréversible. Un diagnostic précoce effectué grâce à des examens réguliers peut réduire la progression de la maladie et le coût du traitement. Pour trouver un dentiste dans votre localité, rendez-vous au http://www.nbdental.com/fr/f-find_a_dentist.cfm.

Si vous avez un athlète en herbe dans la famille, n'oubliez pas d'ajouter un protège-dents à votre liste d'achat de fournitures scolaires. En plus de protéger les dents, cet appareil permet de prévenir les blessures aux lèvres, aux joues, à la langue et à la mâchoire, de même que les commotions cérébrales. Si vous hésitez quant au type de protège-dents à acheter, parlez-en à votre dentiste. Ajoutez également de nouvelles brosses à dents sur votre liste. La brosse à dents d'un enfant devrait être remplacée tous les trois mois ou après une maladie.

La Société dentaire du N.-B. est heureuse de travailler de concert avec le gouvernement provincial dans le but d'améliorer la santé buccodentaire des familles néo-brunswickoises grâce à des programmes comme *De beaux sourires et une bonne vision* (http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/developpement_social/promos/beaux_sourires_et_une_bonne_vision.html). Ce programme aura un effet favorable sur le coût de notre régime provincial de soins de la santé et sur le bien-être de la population.