

En Suisse, plus de **50%** des enfants n'ont aucune carie à la fin de leur scolarité de nos jours.

En 1960, des études montrent que la moitié des dents des jeunes Européens étaient touchées par la carie.

SANTÉ BUCCODENTAIRE A la récré, les enfants sont nombreux à prendre un en-cas. Pour éviter les soucis dentaires, le choix des aliments à leur donner est important.

Des collations anti-carie

LYSIANE FELLAY

A la récré, depuis bien longtemps, les enfants mangent une petite collation. Pour assurer une bonne santé buccale, il faudrait se brosser les dents après chaque repas ou se rincer la bouche avec de l'eau... «*Il faut être réaliste, c'est assez compliqué de pouvoir le faire à la fin de la récréation*», avoue Patricia Perret, éducatrice en santé buccodentaire pour les districts de Monthey et Saint-Maurice. Il vaut mieux adapter les habitudes des enfants pour préserver leurs dents. Une toute nouvelle brochure vient d'ailleurs d'être publiée par

«**C'est compliqué d'aller se rincer la bouche après la récréation.**»



PATRICIA PERRET
ÉDUCATRICE EN SANTÉ BUCCODENTAIRE

Promotion Santé Valais, le Centre alimentation et mouvement, la SDJ – association valaisanne pour la prophylaxie et les soins dentaires à la jeunesse, Senso 5 et la Santé scolaire. Elle est distribuée aux élèves et aux parents pour les informer sur le sujet.

Fruits et légumes

Les aliments contenant du sucre restent collés aux dents. Ils contribuent fortement à la formation de caries. Et sans brossage, le sucre reste plus longtemps dans la bouche. Il vaut mieux privilégier les aliments de consistance fibreuse comme les fruits ou les légumes, ou encore des biscottes. Ils transitent plus rapidement dans la bouche et sont donc peu cariogènes. Il vaut mieux éviter les aliments acides, tout comme les boissons acides ou sucrées. Si c'est possible,

l'enfant peut se rincer les dents pour éliminer en partie les bactéries sur ses dents. Certains aliments vont contribuer à l'érosion dentaire. C'est le cas des friandises, des sucreries, des sodas, du thé glacé, des agrumes, ou encore des jus de fruit ou de légumes. Ils peuvent avoir un effet d'érosion sur les dents tout comme les reflux gastro-œsophagiens ou les vomissements. Il vaut mieux les éviter. «*Je suis toujours très positive avec les enfants et je n'interdis rien. Ils ont le droit de tout manger. Le corps a aussi besoin de sucre. Il faut simplement choisir le bon moment. Par exemple, ils peuvent manger des tartines sucrées au petit-déjeuner et se brosser les dents avant de partir. Ensuite, à la récré du matin, ils pourront manger un minisandwich avec du jambon ou du kiri ou du parfait à l'intérieur. Ou ils peuvent aussi prendre un fruit*», note Patricia Perret, précisant qu'il faut leur donner des collations de petite taille et non de quoi nourrir un régiment. Elle ajoute que de temps en temps, les enfants peuvent s'offrir une récré sucrée, mais plutôt l'après-midi. «*Ça peut être une barre de céréales, par exemple.*» A noter que certains centres scolaires interdisent d'emporter des récrés sucrées pour préserver les dents des enfants et leur donner de bonnes habitudes.

Hygiène dentaire

La santé buccale est importante. Si l'enfant ne se lave jamais les dents, il pourra développer des caries, voire des caries prononcées avec infection qui auront un impact direct sur sa santé. Pour éviter d'en arriver là, il faut tout d'abord que l'enfant se brosse trois fois par jour les dents. «*Les parents doivent lui brosser eux-mêmes les dents au moins une fois par jour après les repas principaux. On évite ainsi bien des soucis de santé buccale*», souligne le médecin dentiste Manfred Imsand. Il ajoute qu'il faut prendre une brosse à dents et un dentifrice adaptés à l'âge de l'enfant (une petite pointe sur la brosse suffit). La dose de fluor est adaptée pour chaque catégorie d'âge. «*Tout est très bien indiqué sur les emballages*, note-t-il. *Il faut commencer à brosser les dents des tout-petits dé-*

Les bonnes habitudes pour un beau sourire



Eviter les boissons sucrées ou acides

Après les repas, se brosser les dents

Privilégier des collations contenant peu ou pas de sucre

Se rincer la bouche si possible après avoir mangé un en-cas

jà, dès l'apparition de la première dent de lait. Dès qu'il y a une dent, il y a un risque de carie.» Dès l'entrée à l'école, les enfants pourront profiter des conseils de la dame des dents, l'éducatrice en santé buccodentaire et des visites du dentiste scolaire.

Avant cela, les parents se demandent peut-être quand il faut emmener l'enfant pour un contrôle. «*S'il ne s'est rien passé de particulier, les parents peuvent emmener l'enfant chez l'hygiéniste vers 2-3 ans lorsqu'il aura toute sa dentition*», explique Manfred Imsand. Cela permet une première prise de contact en douceur.

Ensuite, un contrôle annuel permettra de vérifier la bonne santé de la bouche de l'enfant et de traiter une carie si nécessaire. Aussi, les parents peuvent déjà observer les dents de leur progéniture. S'ils voient des taches noires, mieux vaut aller voir un dentiste car cela peut être une carie. Une bonne hygiène permet à tout un chacun de garder longtemps ses dents.

AIDER L'ENFANT À RECONNAÎTRE QUAND IL A FAIM

La collation n'est pas obligatoire pour un enfant, s'il est en bonne santé, qu'il mange suffisamment lors des repas principaux. Dans la matinée, l'enfant aura rarement faim, surtout s'il a pris un bon petit-déjeuner. Par contre, il ressentira certainement plus facilement la faim entre le repas de midi et le souper. Le temps entre ces deux repas étant plus long. Il existe une croyance assez répandue qui dit qu'en fin de matinée, l'enfant est sujet à un coup de barre, plus précisément une hypoglycémie (diminution du sucre dans le sang). Elle serait responsable de la diminution de la performance en classe. Des recherches ont montré que ce coup de fatigue n'est pas lié à l'alimentation.

L'adulte doit aider l'enfant à reconnaître la sensation de faim. La faim? C'est cette sensation de vide qui se traduit par des signes tels que des gargouillis. Il devrait manger uniquement s'il a faim et non s'il a envie ou s'il s'ennuie. De même, il est préférable de proposer des collations de petites tailles. Ce sont des compléments aux repas. Le mieux serait de prévoir des aliments peu sucrés qui ne collent pas aux dents. Il faut éviter les aliments acides et les boissons sucrées ou acides comme les jus de fruits, les smoothies ou les energy drink. Le mieux serait que l'enfant boive de l'eau.

Vendredi 28 janvier, l'émission «L'antidote - Anxiété: des soucis plein la tête» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30. Plus d'infos sous bit.do/antidote

POUR ALLER + LOIN

Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Des infos sous:
www.soins-dentaires-jeunesse.ch
www.sso.ch
www.alimentationmouvementvs.ch
www.senso5.ch
www.promotionsantevalais.ch

GRIPPE

Prendre ses précautions

L'épidémie de grippe se répand en Suisse romande et en Valais. Quelques petites mesures de prévention et d'hygiène peuvent aider à mettre à distance le virus. Il faut se laver soigneusement les mains avec de l'eau et du savon plusieurs fois par jour. Mieux vaut placer un mouchoir en papier devant sa bouche et son nez pour tousser et éternuer. Après

usage, il faut jeter le mouchoir et se laver les mains. Si vous n'avez pas de mouchoirs, vous pouvez éternuer dans le creux du coude. Aussi, si vous souffrez de symptômes grippaux, restez chez vous pour éviter de propager la maladie. Attendez au moins un jour après la disparition de la fièvre avant le retour au travail.

DÉTRESSE EXISTENTIELLE

Savoir apporter son soutien de professionnel

L'an dernier, 82 personnes ont mis fin à leurs jours en Valais. Ces personnes ont traversé des moments difficiles et ont choisi de mettre fin à leurs jours. Comme eux, de nombreuses personnes sont en détresse. Des gens qui se retrouvent certaines fois hospitalisés. Le personnel soignant doit alors pouvoir répondre aux besoins de ces personnes et les soutenir. Pour donner les outils nécessaires aux professionnels, le Réseau Entraide Valais a mis sur

pied un groupe d'entraide interinstitutionnel d'intervention et de soutien face à la détresse existentielle. Les participants pourront parler de leurs expériences. Ils pourront explorer les différentes ressources à disposition dans le canton et mettre en place une dynamique de réseau. Ce groupe est ouvert aux membres des institutions et associations sanitaires valaisannes. Prochaine réunion le 9 février. Plus d'infos: www.revs.ch