

Retrouvez votre dossier personnel
de prévention en ligne sur



www.le-rsi.fr/prevention



À tout moment, vous pouvez accéder à vos informations personnelles et celles de votre enfant
et ainsi vérifier que vous êtes à jour des actes de prévention qui vous ont été recommandés.

Faites une demande d'identifiant sans tarder lors de votre première visite sur le site

www.le-rsi.fr/prevention

Vous êtes artisan ou commerçant,
le RSI est votre interlocuteur social unique
pour toute votre protection sociale
personnelle obligatoire.

Vous exercez une profession libérale, le RSI
gère votre assurance maladie-maternité.

VOTRE CAISSE



MON PARCOURS PRÉVENTION

Carnet de santé bucco- dentaire



IMPRIMERIE

Édition : Caisse nationale du RSI - Création : Parimage - Dépot légal : janvier 2011 - PRE/09/2011/01 - PEFC Imprimé par Caractère sur du papier issu de forêts gérées durablement. PEFC/10-31-945

De bons réflexes pour de bonnes dents

	Ses dents, un capital santé à préserver	4/5
	Veiller à ce que votre enfant se brosse bien les dents	6/7
	Augmenter ses apports en fluor	8/9
	L'emmener régulièrement chez le dentiste	10/11
	Sceller les sillons dentaires	12/13
	Surveiller son alimentation	14/15
	À l'adolescence, miser sur son sourire	16/17
	Prévoir son bilan annuel gratuit	18/19



Un sourire radieux et des dents saines seront de vrais atouts pour votre enfant dans sa vie d'adulte. Pour préserver son capital dentaire, **mettez dès maintenant sur la prévention**. Seule une bonne hygiène bucco-dentaire peut lui garantir des dents belles et saines pour longtemps. C'est pourquoi **le Régime Social des Indépendants (RSI) lui offre un bilan annuel** réalisé par votre chirurgien-dentiste ou votre stomatologiste. Une simple visite annuelle chez votre dentiste lui évitera bien des désagréments par la suite.

Et pour que votre enfant adopte dès maintenant les bons réflexes prévention, parcourez avec lui son carnet de santé bucco-dentaire. Spécialement conçu à son intention, son contenu ludique et illustré suscitera certainement son intérêt. **Pour bénéficier du bilan annuel gratuit, vous devrez présenter le formulaire de prise en charge et le courrier d'invitation à votre dentiste à chaque consultation**. Conservez ce carnet avec le carnet de santé de votre enfant et suivez-en les conseils. Pour que votre enfant croque la vie à pleines dents !

Le Régime Social des Indépendants, partenaire de votre santé

Le RSI place la prévention au cœur de ses priorités. C'est pourquoi des actions de prévention à caractère individuel sont développées à votre intention. Ce carnet de santé bucco-dentaire et le bilan annuel gratuit pour votre enfant en témoignent.

La santé est un tout

La santé des dents a de fortes répercussions sur le corps tout entier et inversement. Un rapide aperçu des comportements à risque et des infections qui peuvent en résulter, vous incitera certainement à une grande vigilance pour votre enfant.



“ La santé de tes dents est aussi importante que celle de ton corps. Alors, fais comme moi : prends-en bien soin ! ”

■ Évitez les comportements à risque

Certains aliments, une mauvaise hygiène bucco-dentaire, le stress, l'état de santé général modifient parfois considérablement l'équilibre de la flore buccale. Résultat : des infections plus ou moins graves peuvent apparaître.

■ Diminuez les risques d'infections

La carie est la sanction immédiate d'une mauvaise santé dentaire. Véritable plaie ouverte, elle peut entraîner l'infection d'autres organes comme le cœur ou les yeux et influencer sur l'état de santé général de votre enfant.

■ Et veillez bien à la santé de ses premières dents

Ses dents de lait

Si votre enfant perd ses dents de lait trop tôt, ses dents permanentes risquent de pousser dans de mauvaises positions ou de manquer de place. Une dent de lait cariée non soignée peut aussi infecter la dent permanente située au-dessous ou causer un abcès douloureux et parfois nécessiter une extraction.

Ses premières dents permanentes

C'est à partir de 6 ans que les premières dents permanentes apparaissent dans la bouche de votre enfant. Veillez à ce qu'elles soient bien brossées, assurez-leur un apport fluoré et faites-les contrôler par votre chirurgien-dentiste. Il pourra éventuellement les protéger par l'application de résine de scellement.

Ses dents d'adulte

Les bonnes habitudes de l'enfance doivent être poursuivies à l'adolescence et toute sa vie d'adulte afin de conserver une bonne dentition. Ce sera un atout pour sa santé mais aussi dans sa vie sociale et personnelle.

Veiller à ce que votre enfant se brosse bien les dents

Seul le brossage élimine efficacement la plaque dentaire

Ce dépôt blanchâtre qui colle aux dents est le lieu de prédilection des bactéries. En s'attaquant à l'émail des dents, la plaque dentaire provoque des caries ou des inflammations des gencives.



“
 Quand tu te brosses les dents, tu élimines toutes les impuretés qui s'y trouvent. Ces impuretés - qu'on appelle les bactéries - attaquent l'émail de tes dents et provoquent des caries ou des douleurs de la gencive. Alors fais comme moi, lave-toi bien les dents!
 ”

L'ESSENTIEL À SAVOIR

- Votre enfant doit se brosser les dents 2 à 3 fois par jour après les repas. Insistez bien sur le brossage du soir: il empêche la plaque dentaire d'agir pendant la nuit.
- Choisissez avec soin sa brosse à dents. Elle doit être souple avec des poils synthétiques. La taille de sa tête doit être adaptée à la dimension de sa bouche. Il en existe adaptées à la bouche des très jeunes enfants. Et pour un brossage efficace, changez sa brosse tous les trois mois environ.
- Montrez-lui la bonne technique. D'abord, poser la brosse à dents à cheval sur les dents et la gencive. Ensuite, brosser séparément les dents du haut et du bas de la mâchoire en allant de la gencive vers la dent avec un mouvement de rotation. Il maîtrise? Très bien, qu'il continue encore **pendant 3 minutes**.
- À l'apparition des dents définitives, votre enfant devient plus autonome. Vérifiez cependant qu'il se brosse les dents régulièrement et avec la bonne technique, car **la cohabitation entre dents de lait et dents permanentes ne facilite pas le brossage**. S'il porte un appareil orthodontique, la qualité du brossage est encore plus importante.

À partir de quel âge votre enfant doit-il commencer à se brosser les dents?

- Évidemment le plus tôt possible. L'idéal: après chaque repas à partir de deux ans déjà. Tant que votre enfant n'est pas capable de se brosser lui-même les dents, c'est à vous de le faire avec une petite brosse. Pour lui apprendre les bons gestes, vous pouvez vous placer derrière lui et lui montrer comment faire.

Augmenter ses apports en fluor

Le fluor protège l'émail contre la carie

Le fluor est un oligo-élément qui se fixe sur les dents en cours de formation et renforce leur émail. Plus fortes, elles résistent mieux aux attaques acides et aux caries. Il aide aussi à limiter la plaque dentaire.



“
Grâce au fluor,
tes dents sont belles
et fortes!
”

■ L'apport du fluor par voie locale

Pour les enfants, la mesure la plus efficace de prévention des lésions carieuses repose sur un brossage au minimum biquotidien avec un dentifrice fluoré ayant une teneur en fluor adaptée à l'âge.

> Un apport de fluorures est recommandé dès l'apparition des premières dents (à environ 6 mois) à l'aide d'une brosse à dents imprégnée d'une quantité très faible de dentifrice fluoré inférieur ou égal à 500 ppm.

> Dès l'apparition des premières molaires temporaires (vers 12-18 mois), un brossage au moins quotidien avec un dentifrice fluoré inférieur ou égal à 500 ppm est recommandé. La quantité de dentifrice à utiliser doit être de la grosseur d'un petit pois.

> À partir de 3 ans, un dentifrice à 500 ppm est recommandé.

> Les enfants de plus de 6 ans doivent utiliser un dentifrice dosé entre 1000 et 1500 ppm de fluor. Si nécessaire, un dentifrice à plus forte teneur en fluor peut être prescrit (risque carieux élevé) à partir de 10 ans.

■ L'apport du fluor par voie générale

Chez les enfants présentant un risque élevé de développer des caries, un supplément en fluor sous forme de gouttes ou de comprimés peut être prescrit par le médecin ou le chirurgien-dentiste après l'apparition des premières dents, en complément du brossage avec le dentifrice fluoré. Attention à ne pas en abuser et respecter bien les doses prescrites.

L'eau de boisson et le sel fluoré contiennent tous deux du fluor. Pour en connaître la teneur, consultez les étiquettes.

L'emmener régulièrement chez le dentiste

Le dentiste, un allié vital pour ses dents

Même si tout va bien, il faut consulter un chirurgien-dentiste au moins une fois par an. Ce réflexe de prévention permettra de détecter à temps les caries naissantes de votre enfant et lui évitera bien d'autres ennuis. Pour le mettre en confiance, expliquez-lui en dédramatisant tous les soins pratiqués par le dentiste.



“
En rendant souvent
visite à ton dentiste,
tu évites les ennuis.
Aucune raison d'avoir peur,
regarde comme je suis
confiant!”

■ L'examen : un état des lieux préalable et nécessaire

L'examen permet de vérifier si les dents de votre enfant évoluent normalement, si elles présentent des caries... Bref, c'est l'occasion pour votre dentiste d'identifier d'éventuels problèmes. Soignés dès leur apparition, ils peuvent être corrigés facilement et rapidement.

■ Les radiographies : pour déceler des anomalies invisibles

Grâce aux radiographies, le dentiste peut déceler des anomalies qu'il n'apercevrait pas à l'œil nu. Ainsi, les caries situées entre les dents n'échappent pas au diagnostic de votre praticien.

■ La restauration : des gestes réparateurs

Une fois le problème identifié, votre dentiste procède aux gestes de restauration qu'il convient d'adopter. Plombage, détartrage, résine pour combler les sillons des molaires... à chaque problème, son geste réparateur.

■ Des conseils personnalisés pour une bonne santé bucco-dentaire

Au cours de la visite, votre dentiste vous prodigue certainement des conseils personnalisés sur l'hygiène bucco-dentaire de votre enfant. Son régime alimentaire, le brossage de ses dents, ses apports en fluor, sont autant de thèmes qu'il peut aborder avec vous. Soyez à l'écoute et suivez bien ses conseils.

Comment bien préparer votre enfant à ses premières visites chez le dentiste ?

- Montrez-lui qu'il est normal et anodin d'aller chez le dentiste.
- Ne soyez pas angoissé à sa place ! Ayez une attitude positive.
- Familiarisez-le avec le cabinet, les instruments et le personnel.

Sceller les sillons dentaires

Un moyen efficace d'éviter la formation de caries

Pour protéger les dents définitives des caries, le dentiste peut vous proposer un scellement des sillons dentaires. Parlez-en avec lui.



“
Le scellement des sillons ne fait pas mal car on ne fait pas de trou dans la dent.
”

■ Qu'est-ce qu'un scellement de sillons ?

Il s'agit d'empêcher la formation de caries, en déposant une résine dans les sillons (creux) de la surface de la dent, essentiellement les molaires et prémolaires. En effet, c'est dans les sillons des faces plates de ces dents, où la brosse a du mal à nettoyer, que se développent les bactéries et que les caries s'installent. Grâce aux scellements de sillons, plus de caries, mais attention, il faut toujours se laver les dents !

■ À quel âge faut-il le faire ?

Cela s'adresse en priorité aux jeunes enfants dès que les dents définitives apparaissent. En particulier, à partir de 6 ans lorsque la première molaire définitive apparaît et à partir de 12 ans pour la deuxième molaire définitive.

■ Est-ce nouveau ?

Non, cette technique a fait ses preuves depuis plus de 20 ans.

C'est une méthode simple et fiable. Pour en faire profiter votre enfant, prenez rendez-vous chez votre dentiste pour un examen. Il vérifiera que la dent n'est pas cariée et si tout va bien, il pourra décider de réaliser cet acte.

Combien ça coûte ?

• Lorsqu'ils sont réalisés lors du bilan annuel proposé par le RSI, les scellements de sillons sont pris en charge à 100 % sur toutes les dents définitives et quel que soit l'âge de l'enfant.

Favoriser l'équilibre alimentaire

Aliments trop sucrés,
temps de mastication restreint, grignotage...
autant de mauvaises habitudes qui menacent
le sourire de votre enfant.
Pour veiller à son équilibre alimentaire,
faites-lui manger de tout.



“
En mangeant sainement,
tu protèges
efficacement tes dents.
Alors, mange de tout et
méfie-toi des aliments
sucrés.”

■ Limitez les aliments sucrés

Les sucres sont dangereux pour les dents de votre enfant : ils attaquent l'émail et favorisent l'apparition de caries. Protégez ses dents dès le berceau : ne lui donnez pas un biberon de boisson sucrée pour l'endormir ou des bonbons pour le consoler d'un cauchemar. Pendant la nuit, le sucre attaquerait ses dents.

■ Apprenez-lui à bien mastiquer

Les dents sont faites pour mastiquer : c'est ainsi qu'elles s'entretiennent. Par ailleurs, une mastication efficace transforme les aliments et prépare efficacement la digestion. Apprenez donc à votre enfant à bien mastiquer avant d'avaler et à ne pas manger trop vite.

■ Veillez à un bon équilibre alimentaire

La santé de votre enfant (générale et bucco-dentaire) dépend de l'équilibre de son alimentation. Pendant l'enfance, protéines, vitamines et sels minéraux jouent un rôle essentiel pour la solidité de ses dents. Faites-lui manger de tout, ne sautez aucun de ses 3 à 4 repas journaliers et surtout, faites en sorte qu'il ne grignote pas entre les repas. En multipliant les prises alimentaires (non associées à un brossage), l'apparition de caries est favorisée.

Méfiez-vous de ces aliments...

- > Les aliments à sucres rapides : boissons sucrées, confiseries, gâteaux, fruits mais aussi certains assaisonnements et médicaments.
 - > Les aliments à sucres lents : céréales, pain, féculents et conserves alimentaires.
 - > Méfiance accrue :
 - pour les boissons qui associent sucre et acide (jus d'orange) ;
 - pour les aliments sucrés qui collent aux dents : bonbons, caramels mous, fruits secs, gâteaux secs...
- En adhérant aux dents, ils attaquent l'émail dentaire.

À l'adolescence, miser sur son sourire

De bonnes dents à l'adolescence un enjeu pour la santé mais aussi pour son image

Pour manger, parler, sourire, rire, chanter, plaire...
De bonnes dents, c'est primordial pour un adolescent !

■ Des gestes simples pour un beau sourire

Pour prendre soin de ses dents, il est indispensable de conserver de bons réflexes :

- > brossage au moins deux fois par jour avec une brosse à dents en bon état et du dentifrice pour adulte (1400 ppm de fluor) ;
- > une visite chaque année chez le dentiste, même si on n'a pas mal afin de procéder à un contrôle (les caries ne sont pas toujours douloureuses) et si nécessaire faire un détartrage afin d'éviter les problèmes de gencives.

■ Des recommandations spécifiques aux adolescents

Une bonne hygiène bucco-dentaire permet de garantir une bonne haleine et de prévenir le jaunissement et les problèmes d'alignement (avec éventuellement un traitement orthodontique si nécessaire). Mais à l'adolescence, d'autres risques pour les dents doivent également être pris en compte :

- > le grignotage et la consommation fréquente d'aliments sucrés favorisent la production d'acide et enclenchent le premier stade de la carie dentaire ;
- > à l'âge des premières cigarettes, le tabac engendre mauvaise haleine et coloration des dents... Le tabagisme est à l'origine de maladies des gencives qui peuvent entraîner la perte des dents. Il peut également causer de graves problèmes de santé comme le cancer de la bouche ;
- > certains sports présentent des risques pour les dents : sports de contacts ou présentant un risque de chutes ou de coups comme par exemple les arts martiaux, la boxe, le rugby, mais aussi le handball, le basket, le roller... Le protège-dents est donc recommandé. Il réduit les risques de fracture de la mâchoire ou des dents et diminue la gravité des blessures aux tissus de la bouche ;
- > les piercings buccaux : au-delà du risque d'infection, le frottement d'un bijou dans la joue, la langue ou la lèvre peut user ou fracturer l'émail et occasionner la perte d'une dent, l'irritation, le saignement et la rétraction des gencives.

Prévoir son bilan annuel gratuit

Dans le cadre de l'action de prévention du RSI, vous recevrez chaque année une invitation pour faire réaliser gratuitement un bilan de prévention bucco-dentaire pour votre enfant.

Comment en bénéficier :

- dès la réception du courrier d'invitation, prenez rendez-vous chez le dentiste de votre choix;
- le jour de la consultation, présentez-lui le courrier d'invitation et le formulaire de prise en charge;
- si des soins sont nécessaires, ils seront réalisés lors de séances distinctes;
- l'examen de prévention est directement réglé au dentiste par le RSI. Si des soins complémentaires au bilan sont réalisés, vous réglez les honoraires du dentiste et vous serez intégralement remboursé par le RSI.

Carnet de santé bucco-dentaire de :

Prénom :

Nom :

Date de naissance :

Coordonnées du dentiste :





Dr :

Adresse :

Téléphone :

Suivi des rendez-vous annuels:

Pour vous assurer de la régularité de son suivi, inscrivez ci-dessous les rendez-vous annuels pris pour votre enfant.

	date	heure
1 ^{ère} visite (5 ans)		
2 ^{ème} visite (6 ans) 		
3 ^{ème} visite (7 ans)		
4 ^{ème} visite (8 ans)		
5 ^{ème} visite (9 ans) 		
6 ^{ème} visite (10 ans)		
7 ^{ème} visite (11 ans)		
8 ^{ème} visite (12 ans) 		
9 ^{ème} visite (13 ans)		
10 ^{ème} visite (14 ans)		
11 ^{ème} visite (15 ans) 		
12 ^{ème} visite (16 ans)		
13 ^{ème} visite (17 ans)		
14 ^{ème} visite (18 ans) 