

Growing Teeth are Important

Dental Health for Children from 6 to 12 years old

Healthy Mouth, Healthy Body

Growing teeth are important for eating, talking, smiling, and for keeping space for the adult teeth to grow.

Tips for good dental habits

- Brush your child's teeth and tongue after breakfast and before bedtime
- Use a small soft toothbrush with no more than a pea size amount of fluoridated toothpaste. **Make sure your child does not swallow the toothpaste.**
- Remind your child to brush the large back teeth; they are meant to last a lifetime.
- **Help with brushing until child is 8 years old**
- Floss your child's teeth before bed. They will not be able to floss effectively until approximately 10 years of age.
- Do not let your child share a spoon, cup, or toothbrush; this will pass the bacteria that cause cavities.
- Have your child wear a mouth guard when playing a contact sport
- Take your child to the dentist regularly or when you have any concerns
- Talk to your dentist about sealing the pits and grooves of your child's molars with a protective coating

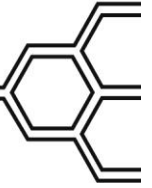
Tips for good eating habits

- Give your child healthy foods and snacks like fruits, vegetables, cheese and white milk
- Offer tap water between meals
- Limit juice to special occasions as the natural sugar found in juice causes cavities
- Avoid soft drinks, sport drinks, energy drinks, flavoured milks, iced teas, lemonades, cocktails, and punches. They are loaded with sugar and drinking them frequently can lead to cavities.



**Need more information?
Talk to your dentist or dental hygienist
or call the Ottawa Public Health
Information Line at 613-580-6744**

10/2010



Les dents des enfants sont importantes

La santé dentaire des enfants de 6 à 12 ans

Bouche saine, corps sain

Les dents des enfants sont importantes pour manger, pour parler, pour avoir un beau sourire et pour réserver une place pour les dents permanentes.

Conseils pour de bonnes habitudes d'hygiène dentaire

- Brossez les dents et la langue de votre enfant après le déjeuner et avant l'heure du coucher.
- Utilisez une petite brosse à dents à poils souples et une quantité de dentifrice fluoré pas plus gros que la grosseur d'un pois. **Assurez-vous que votre enfant n'avale pas le dentifrice.**
- Rappelez-lui de bien brosser les molaires, car elles doivent lui durer toute la vie.
- **Aidez votre enfant à se brosser les dents jusqu'à ce qu'il ait 8 ans.**
- Passez la soie dentaire entre ses dents avant l'heure du coucher. Il n'arrivera pas à le faire seul de façon efficace avant l'âge approximatif de 10 ans.
- Ne laissez pas votre enfant partager une cuillère, un verre ou une brosse à dents avec quelqu'un; ces gestes encouragent la transmission des bactéries qui causent les caries.
- Faites porter à votre enfant un protège-dents lorsqu'il pratique un sport de contact.
- Emmenez votre enfant chez le dentiste régulièrement ou lorsque vous avez une inquiétude.
- Demandez au dentiste d'appliquer un scellant sur les puits et sillons afin de protéger les molaires de votre enfant.

Conseils pour de bonnes habitudes alimentaires

- Donnez à votre enfant des aliments et collations santé, comme des fruits, des légumes, du fromage et du lait blanc.
- Offrez l'eau du robinet entre les repas.
- Limitez la consommation de jus aux occasions spéciales. Les jus contiennent une quantité importante de sucres naturels qui causent des caries.
- Évitez les boissons gazeuses, boissons sportives, boissons énergisantes, laits aromatisés, thés glacés, limonades, cocktails et punches. Ils contiennent énormément de sucre et la consommation fréquente peut causer la carie dentaire.



**Vous avez besoin de plus d'information?
Parlez à votre dentiste ou votre hygiéniste dentaire, ou appelez la Ligne d'info-santé publique Ottawa au 613-580-6744**

10/2010