

Malaises et maladies

Les percées dentaires

par Céline Arsenault

La percée dentaire peut être banale chez certains bébés et catastrophique pour d'autres. On ne sait pas vraiment comment prévenir mais l'allaitement maternel donne sûrement de meilleurs outils au corps pour vivre cette étape.

On reconnaît qu'il y a souvent des signes précurseurs à la percée dentaire. L'enfant peut refuser la nourriture solide car ses gencives sont sensibles. Il peut faire une diarrhée, ce qui irrite les fesses. Sa température peut s'élever légèrement. On voit même apparaître un écoulement nasal clair. Il pourra aussi développer une conjonctivite lorsqu'il percera une canine (d'où le nom de « dent de l'œil »!). Et d'autres enfants développeront de la toux ou des broncho-spasmes! Les premières dents apparaissent vers 5 ou 6 mois. Il semblerait que plus les dents percent tôt, plus la puberté de notre enfant sera

précoce et vice versa. C'est une observation qui m'est confirmée régulièrement. Les dents devraient percer dans un certain ordre mais il arrive que notre enfant fasse des exceptions. Consultez un dentiste si certaines dents n'apparaissent pas. Voici la séquence habituelle d'apparition des dents de lait :

- 6 mois : incisives centrales inférieures
- 8 mois : incisives centrales supérieures
- 10 mois : incisives latérales supérieures
- 12 mois : incisives latérales inférieures
- **1 an : 8 dents environ**
- 12 à 18 mois : premières molaires inférieures et supérieures
- 16 à 24 mois : canines inférieures et supérieures
- **2 ans : 16 dents environ**
- 24 à 30 mois : deuxièmes molaires inférieures et supérieures
- **3 ans : 20 dents environ**

Il existe plusieurs moyens pour aider notre bébé à passer cette période avec plus de bien-être. À vous de choisir!

- En prévention, les Amérindiens nous ont légué un collier de dentition fait à partir de bois d'aune, de sureau ou de noisetier. Ils sont disponibles dans certaines réserves indiennes et dans certains magasins d'alimentation naturelle. Ces colliers sont très jolis et peu dispendieux. Ils sont, semble-t-il, efficaces pour diminuer l'acidité et la douleur chez le bébé. C'est un collier qui se porte dès l'âge de 4 mois. Il doit être bien ajusté (ni trop long ni trop court) et on l'enlève pour le bain afin de ne pas changer la couleur du bois. Offrez à votre bébé des jouets qu'il peut mâchonner sans danger.
- Les biscuits de dentition, mêmes naturels, ne sont d'aucune utilité. Préférez les croûtes de pain au levain, bien séchées.
- On peut masser les gencives avec une goutte de gel d'aloès (buvable) ou encore avec une goutte de teinture mère d'échinacée. On peut aussi faire une petite pâte avec de la poudre de clou de girofle et de l'huile de première pression à froid pour masser la gencive. Goûtez vous-même à votre mélange pour vérifier la concentration, avant de l'appliquer à votre bébé.
- Le suppositoire «Viburcol» de la compagnie Heel sera très utile au coucher pour aider à passer une meilleure nuit.
- Toutes les compagnies de produits homéopathiques ont des complexes pour soulager les maux de la dentition. Répétez la prise aux 30 minutes jusqu'au soulagement des symptômes.

- Certains sels biochimiques sont très utiles pour les troubles de la dentition. Le sel #1 *Calcarea fluorica* agira pour les dentitions fragiles et les tendances aux gingivites, tandis que le sel #2 *Calcarea phosphorica* sera indiqué pour les dentitions tardives. Donnez à votre enfant un comprimé 2 fois par jour du sel qui lui convient. Mettez-le entre sa lèvre et sa gencive s'il fond bien (goûtez-y vous-même) ou diluez le comprimé dans un peu d'eau tiède.

L'hygiène de la bouche du bébé a son importance. À partir de l'âge de 6 mois, il est bon de nettoyer les gencives de notre bébé à l'aide d'une débarbouillette mince. Enveloppez votre doigt avec la débarbouillette et frottez les gencives de votre bébé. Cette friction vous permettra de déloger les bactéries tout en stimulant la gencive. Vers l'âge de 15 à 18 mois, la brosse à dent pour bébé sera utilisée. À cet âge, l'hygiène buccale peut ce faire qu'une fois par jour.

Le fluor

Il est préférable d'éviter l'eau fluorée, la pâte à dents fluorée, les suppléments de fluor ou les applications de fluor chez le dentiste pour votre enfant. Plusieurs adolescents font aujourd'hui de la fluorose. On l'identifie par des taches blanches qui marquent leur deuxième dentition. Le fluor est un déchet de l'industrie. C'est un poison pour l'organisme lorsqu'il est pris en trop grande quantité. Même si la mère ingère une eau à forte teneur en fluor, le lait maternel ne contiendra que 0,01 mg par litre de fluor, soit des traces. La teneur des os en sel de fluor est très faible chez l'enfant et elle augmente graduellement jusqu'à la vieillesse. Lorsqu'on oblige nos enfants à consommer une telle quantité de fluor, on les contraint à accumuler ces sels précocement dans leur squelette. Autrement dit, on les oblige à vieillir prématurément!

Depuis les années 1990, plusieurs études ont été faites aux États-Unis, en Nouvelle-Zélande, en Hollande et au Canada prouvant qu'il n'y avait pas plus de caries dentaires chez les enfants qui ne prenaient aucune source supplémentaire de fluor (eau, pâte à dent, applications) que chez les autres enfants. La carie dentaire est un problème de déminéralisation (sucre, aliments raffinés, farine blanche, etc.) lié à une mauvaise hygiène buccale. Le fluor est une béquille dangereuse qui évite à l'individu de changer son alimentation. Les risques reliés à la prise de fluor sont multiples. Les études sérieuses abondent sur le sujet. Voici brièvement leurs conclusions. Le fluorure de sodium inhiberait la respiration cellulaire. Ce serait un poison des voies respiratoires. Il inhiberait la volonté et il augmenterait la stérilité chez la femme. Il fragiliserait les os d'où une augmentation des cas d'ostéoporose, de fracture de la hanche et d'arthrite. En détériorant le collagène, il entraînerait plus de blessures aux ligaments et aux tendons tout en provoquant un vieillissement prématuré de la peau. D'autres le reconnaissent cancérigène! Avons-nous affaire à des incompetents (plus de 200 références disponibles)? Ou bien ces gens là sont-ils moins aveuglés par des a priori et des dogmes que certains autres chercheurs? Encore de la réflexion et des lectures en perspective! Laissons-nous guider par l'intelligence de la nature!