



POINT DE DÉPART.

## Hygiène dentaire à la maison des personnes atteintes d'autisme, de la maladie d'Alzheimer ou de démence

Conseils à l'intention des parents et des aidants pour faciliter autant que possible l'hygiène dentaire des personnes ayant des besoins particuliers en matière de santé

## Personnes autistes

Aux parents de jeunes enfants et aux aidants : faites voir régulièrement les jeunes enfants par un dentiste à partir de l'âge de 12 mois au plus tard ou dans les six mois suivant l'apparition de la première dent.

Le brossage régulier des dents avec un dentifrice fluoré et l'utilisation de la soie dentaire sont essentiels pour maintenir une bonne santé buccodentaire. L'équipe dentaire a la formation nécessaire pour recommander aux enfants des habitudes d'hygiène dentaire quotidiennes. Ci-dessous figurent quelques conseils pour faciliter l'hygiène dentaire à la maison, de votre point de vue et de celui de votre enfant.

### 1. Aidez votre enfant à se sentir en sécurité.

À la maison, assurez-vous de créer un environnement dans lequel votre enfant se sentira en sécurité pour ses soins d'hygiène dentaire. Vous êtes la personne qui le connaît le mieux. Commencez par repérer autour de vous tout ce qui pourrait déclencher un comportement particulier chez lui. Par exemple, si votre enfant réagit à la lumière vive, tamisez l'éclairage dans la mesure du possible ou installez-vous dans un endroit apaisant pour lui. Parlez-lui doucement et rappelez-vous de l'encourager à chacune des étapes.



### 2. Montrez à votre enfant comment faire.

Vous pourriez peut-être vous brosser vous-même les dents et passer la soie dentaire. Allez-y lentement et expliquez ce que vous faites et pourquoi. Invitez votre enfant à poser des questions.

### 3. Aidez votre enfant à s'exercer à ouvrir grand la bouche.

Apprenez à votre enfant à ouvrir la bouche toute grande et à la garder ouverte.

### 4. Habituez votre enfant à la sensation de la brosse à dents et de la soie dentaire.

Avant de commencer à brosser les dents de votre enfant, touchez-lui les lèvres, les gencives et les dents avec la brosse à dents. Si vous craignez qu'il ferme soudainement la bouche, vous pourriez utiliser deux brosses à dents. Servez-vous du manche d'une des deux brosses pour maintenir la bouche en position ouverte d'un côté pendant vous nettoyez les dents avec l'autre brosse de l'autre côté. Ensuite, si vous le pouvez, passez la soie dentaire. Si ce n'est pas possible, songez à utiliser un hydropulseur. Allez-y lentement et doucement tout en expliquant ce que vous faites.

### 5. Utilisez le bon dentifrice et la bonne quantité, selon l'âge.

De la naissance jusqu'à 6 ans, les enfants ont besoin de l'aide d'un adulte pour se brosser les dents. Certains enfants plus âgés pourraient aussi avoir encore besoin d'aide.

Un dentifrice fluoré offre la meilleure protection contre la carie dentaire. Si votre enfant est sensible à la texture et à la saveur du dentifrice, offrez-lui différents choix ou parlez des solutions de rechange à votre dentiste.

#### Quantité de dentifrice en fonction de l'âge :

- Enfants de 3 ans et moins : Si un professionnel de la santé juge que votre enfant est susceptible de développer des caries, essayez d'utiliser seulement une petite quantité de dentifrice (la taille d'un grain de riz). Sinon, vous pourriez tenter de brosser les dents de votre enfant avec seulement de l'eau.
- Enfants de 3 ans et plus : Utilisez une quantité de dentifrice fluoré correspondant à la taille d'un petit pois.



## 6. Laissez votre enfant se brosser les dents et passer la soie dentaire lui-même!

Vous avez montré à votre enfant comment faire, laissez-le maintenant utiliser lui-même la brosse à dents et la soie dentaire au rythme qui lui convient.



## 7. Établissez un horaire régulier pour le brossage des dents et l'utilisation de la soie dentaire et pour les rendez-vous chez le dentiste.

- Prévoyez deux moments dans l'horaire pour l'hygiène dentaire et toujours à la même heure. Cela aidera votre enfant à adopter une habitude simple qu'il pourra conserver toute sa vie.
- Il est important que votre enfant s'habitue à aller chez le dentiste dès un jeune âge. Allez-y pour les soins dentaires courants et non pas seulement pour les urgences. Ces rendez-vous aideront à calmer peu à peu l'anxiété que pourrait ressentir votre enfant à l'idée d'aller chez le dentiste.
- Discutez avec votre dentiste de la fréquence à laquelle il aimerait voir votre enfant.
- Avant de vous rendre chez le dentiste, il est important de déterminer ce que vous faites pour aider votre enfant à se sentir en sécurité dans un endroit nouveau ou étrange. Avisez l'équipe dentaire si certains éléments sont susceptibles de déclencher un comportement particulier chez votre enfant. Il pourrait s'agir d'une odeur nouvelle, d'un son précis, d'une lumière vive ou d'une façon particulière de toucher votre enfant.
- Votre dentiste pourrait vous remettre un questionnaire à remplir avant le rendez-vous pour recueillir tous les renseignements importants. Cette information aidera l'équipe dentaire à se préparer pour que le rendez-vous avec votre enfant se déroule aussi bien que possible. Sur ce questionnaire, vous noterez toute l'information sur la santé de votre enfant. Vu que le courriel régulier n'est pas un moyen sécurisé de transmettre de l'information, veuillez ne pas envoyer le questionnaire dûment rempli à votre dentiste par courriel. Déposez-le directement au cabinet ou envoyez-le par la poste.



## 8. Aidez à prévenir la carie.

Pour éviter de transmettre les bactéries qui causent la carie, chacun doit utiliser son propre verre et sa propre brosse à dents. Mangez sainement, réduisez la consommation de boissons sucrées et faites de l'eau votre boisson de choix!

## Les adultes atteints de la maladie d'Alzheimer, de démence ou de troubles de développement

Une bonne santé buccodentaire est essentielle au maintien d'une bonne santé générale, surtout chez les aînés. Une mauvaise hygiène dentaire peut faire croître le risque de développer une carie ou une maladie des gencives, ce qui pourrait nuire au fonctionnement quotidien de la personne âgée. Demandez à l'équipe dentaire du patient de quoi il faut se préoccuper, comme de la fermeture soudaine et involontaire de la bouche. L'équipe dentaire a la formation nécessaire pour recommander un régime d'hygiène dentaire quotidien. Ci-dessous figurent quelques conseils pour faciliter l'hygiène dentaire :

### 1. Soyez à l'écoute de la personne et encouragez-la.

Commencez par inviter la personne à venir se brosser les dents avec vous. Expliquez-lui ce que vous faites. Si elle a des préoccupations, essayez d'y répondre de votre mieux.

### 2. Trouvez une position confortable.

Placez-vous derrière la personne, qui est installée en position assise ou debout devant un miroir. Vous pourrez ainsi utiliser les mêmes mouvements que pour brosser vos propres dents.

### 3. Expliquez ce que vous faites et rassurez continuellement la personne.

Expliquez tout ce que vous faites d'une voix douce et calme. Arrêtez-vous si la personne semble agitée ou perturbée. Fredonnez ou chantez un air pour la calmer.

### 4. Allez-y doucement et lentement.

Utilisez une brosse à dents ayant des soies souples et brossez doucement. Utilisez de la soie dentaire cirée avec un porte-fil, et appliquez le moins de pression possible quand vous nettoyez entre les dents.

### 5. Ne vous acharnez pas.

Si la personne devient trop agitée, arrêtez. Allez-y calmement tout en la félicitant à répétition pour ce qu'elle réussit à accomplir. Ressayez plus tard.

### 6. Nettoyez les prothèses complètes ou partielles.

Il faut nettoyer toutes les prothèses tous les jours. Brossez-les avec une brosse et un savon liquide puis rincez-les bien. Si vous remarquez une fissure dans une prothèse, il faut la faire réparer chez le dentiste.

### 7. Examinez la bouche.

Examinez la bouche de la personne pour voir s'il y a : i) de l'enflure, ii) des taches rouges ou blanches sur les tissus mous, iii) une partie des gencives qui a changé de couleur, ou iv) une plaie qui ne guérit pas en 14 jours. Si la personne éprouve de la douleur en mangeant, faites-la voir par un dentiste.

### 8. Nettoyez la bouche.

Après votre inspection, nettoyez et massez l'intérieur de la bouche de la personne avec un chiffon humide ou une brosse à dents souple. Terminez en brossant délicatement la langue.

