

# Des enfants en santé

Avril 2020 Bulletin pour les parents



## Protéger les dents à l'aide du fluorure

Même si les dents sont dures, elles sont aussi poreuses, ce qui signifie que des minéraux peuvent s'infiltrer dans les dents de vos enfants et en ressortir. L'un de ces minéraux est le fluorure qui permet de garder la surface extérieure des dents (l'émail) dure et sans caries.

Le fluorure fonctionne le mieux quand il entre en contact direct avec les dents de votre enfant. Une exposition quotidienne à une petite quantité de fluorure est l'un des meilleurs moyens de renforcer les dents. Pour ce faire, votre enfant peut boire de l'eau contenant du fluorure, utiliser un rince-bouche avec fluorure et se brosser les dents avec un dentifrice fluoré. Les dents ont parfois besoin d'une protection supplémentaire contre la carie. Il est possible

que le dentiste de votre enfant recommande un traitement au fluor professionnel comme l'application d'un gel, d'une mousse ou d'un vernis fluoré.

Souvenez-vous de ce qui suit pour tirer profit au maximum de l'utilisation du fluorure :

- Buvez de l'eau contenant du fluorure quand vous le pouvez.
- Veillez à ce que votre enfant se brosse les dents deux fois par jour en utilisant seulement une petite quantité (de la grosseur d'un pois) de dentifrice fluoré. Dites-lui de cracher quand il a fini de se brosser les dents et de ne pas se rincer la bouche.
- Demandez au dentiste si les dents de votre enfant ont besoin de plus de fluorure.

## Articles

Protéger les dents à l'aide du fluorure

Comprendre le consentement

Le saviez-vous? Vous pouvez vous inscrire à la liste de rappels d'aliments du gouvernement fédéral afin de vous tenir au courant des aliments rappelés sur la base d'ingrédients non déclarés :

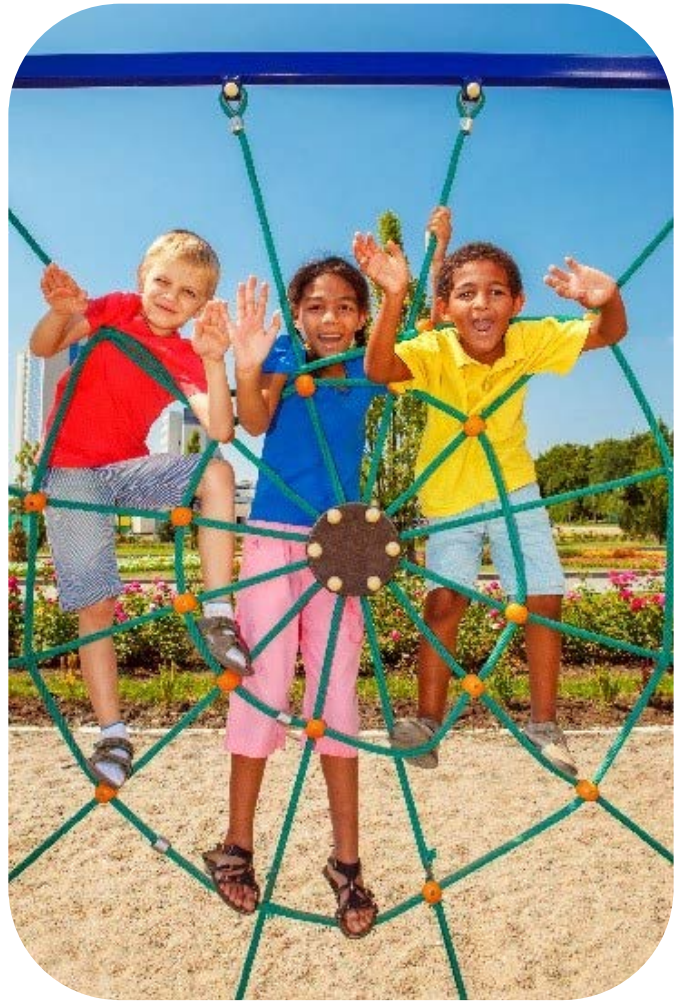
<http://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-fra.php>

## Comprendre le consentement

Comme parent, vous avez peut-être entendu parler de « consentement », sans nécessairement savoir de quoi il s'agit ou ce que cela comprend. Le consentement est l'action qui autorise qu'une chose se produise ou se fasse. Cela peut améliorer les relations avec la famille, les amis, les pairs et, un jour, les partenaires amoureux.

Le consentement comprend le fait de connaître et de respecter ses propres limites et celles d'autrui. Cela signifie aussi qu'une personne a la capacité de quitter une situation quand elle ne se sent pas à l'aise et qu'elle respecte les autres quand ils veulent faire de même. Voici certaines astuces pour amorcer des conversations avec votre enfant :

- Aidez votre enfant à comprendre que son corps lui appartient et qu'il ou elle a le droit de prendre des décisions au sujet de son corps. Par exemple, ne l'obligez pas à donner un câlin ou un bisou à un membre de sa famille ou un ami s'il ou elle ne le veut pas. N'insistez pas.
- Encouragez votre enfant à porter attention aux signes que donnent les autres personnes relativement à leurs limites



personnelles en observant leur langage corporel. Par exemple, une personne pourrait reculer de quelques pas pour protéger son espace ou se déplacer un peu si quelqu'un s'assoit trop proche d'elle.

- Montrez à votre enfant ce qu'il ou elle peut dire et faire dans une situation avec laquelle il ou elle n'est pas à l'aise.
- Encouragez votre enfant à obtenir le consentement d'autrui (p. ex., demander d'abord s'il ou elle peut donner un câlin).

- Enseignez à votre enfant à respecter le « non ». Par exemple, si votre enfant se bagarre avec un autre enfant et que l'autre dit « arrête », il faut respecter cette demande.

➤ Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [TeachingSexualHealth.ca](http://TeachingSexualHealth.ca)