

Des enfants en santé

Janvier 2018 Bulletin pour les parents



Articles

La carie dentaire est-elle une maladie?

La relaxation et votre enfant

La carie dentaire est-elle une maladie?

La carie dentaire est la maladie chronique la plus fréquente chez les enfants. En fait, elle est plus fréquente que l'obésité, l'asthme et le diabète. Les dommages causés par la carie dentaire peuvent avoir des effets qui dureront toute la vie. La carie dentaire peut être source de douleur et d'infection et limiter ainsi la capacité de l'enfant à manger, à grandir, à apprendre, à jouer et à aller à l'école.

Mais bonne nouvelle : il est facile de prévenir la carie dentaire! Pour aider votre enfant à prévenir la carie dentaire, donnez-lui les conseils suivants :

- Se brosser les dents deux fois par jour avec un dentifrice au fluor et utiliser tous les jours la soie dentaire.

- Manger plus de fruits et de légumes et limiter la nourriture et les boissons additionnées de sucre.
- Boire de l'eau du robinet additionnée de fluor, si possible.
- Consulter régulièrement un professionnel des soins dentaires.
- Demander conseil à votre professionnel des soins dentaires sur les traitements au fluor et les scellants dentaires pour aider à protéger les dents de votre enfant.



Pour obtenir de plus amples renseignements sur la santé bucco-dentaire et les services de santé bucco-dentaire, consultez www.ahs.ca/oralhealth (en anglais). Pour obtenir de l'information sur les soins bucco-dentaires pour les familles albertaines à faible revenu, cliquez sur l'onglet *Related Resources*.

Les bactéries deviennent de plus en plus résistantes aux drogues que nous utilisons pour traiter les maladies (antibiotiques). La vaccination contribue à diminuer cet effet en prévenant les infections par ces bactéries résistantes. De plus, grâce à la vaccination, il n'est pas nécessaire de traiter souvent les gens par des antibiotiques. Pour plus d'information, consultez www.who.int/bulletin/volumes/86/2/07-040089-ab/fr/



La relaxation et votre enfant

La relaxation est un bon moyen de gestion du stress chez votre enfant. La pratique régulière de la relaxation calme le système nerveux, renforce le système immunitaire, accroît la concentration et favorise la pensée positive.

RMP – Un puissant outil de relaxation. La relaxation musculaire progressive (RMP) a été conçue pour réduire le stress ainsi que des problèmes physiques comme les maux d'estomac et les maux de tête. Elle peut même aider votre enfant à mieux dormir.

Relaxation rapide! Dans cette version écourtée de l'approche de la RMP, votre enfant apprendra comment contracter tout son corps et relâcher tous ses muscles en même temps. Donnez-lui ces instructions étape par étape :

1. Allonge-toi.
2. Fronce le visage et rentre la tête dans les épaules, contracte tes muscles.
3. Croise-toi les bras sur les avant-bras et contracte tes bras en agrippant le coude opposé.
4. Contracte ton ventre, tes jambes et des pieds, pointe tes orteils vers le nez.



5. Garde cette position et retiens ton soufflé pendant 5 à 10 secondes.
6. Répète le mot « relax » et laisse ton corps se relâcher comme une poupée de chiffon et respire.
7. Prends de grandes respirations.

Conseils pour les parents

- Réservez cinq minutes pour faire cet exercice avec votre enfant.
- Il est préférable de ne pas apprendre pendant une période stressante. Pratiquez d'abord et servez-vous-en au besoin.
- Trouvez un endroit tranquille où vous ne serez pas interrompu.
- Parlez doucement et

calmement tout en suivant les instructions.

- Faites une pause après chaque instruction pour lui donner le temps de l'exécuter.
- Faites un enregistrement audio pour permettre à votre enfant de faire l'exercice sans vous.
- Vous pouvez vous aussi vous servir de l'exercice pour diminuer votre stress. Votre enfant verra que cela s'adresse à tout le monde.

En plus de la RMP, essayez cette méthode de relaxation avec votre enfant. Prenez une longue et profonde inspiration. Comptez jusqu'à quatre et expirez en comptant jusqu'à huit. Lorsqu'ils auront appris cette méthode, ils pourront la mettre en pratique au besoin.