

Des ados en santé

Mai 2019 Bulletin pour les parents

Mon ado a-t-il besoin d'un protège-dents?

Qu'arriverait-il si votre ado perdait une ou deux dents? Les os fracturés guérissent, mais les dents doivent être réparées ou remplacées pour redevenir fonctionnelles. Notre manière de sourire, de parler et de manger sont toutes influencées par une dent brisée ou manquante.



Le protège-dents est un incontournable de l'équipement de sport de votre ado. On le place par-dessus les dents du haut et il protège les dents, les lèvres, la langue, le visage et la mâchoire contre les blessures. Bon nombre de sports organisés exigent le port d'un protège-dents s'il y a risque de contact avec un joueur ou l'équipement. Mais le protège-dents protège aussi la bouche de votre ado durant toute activité présentant des risques de lésions dentaires ou de chutes (p. ex. : le patin).

Il existe trois types de protège-dents – standard, à faire bouillir et mordre, et sur mesure. Leurs coûts et de protection contre les blessures varient.

Voici quelques conseils pour entretenir un protège-dents :

- Rincez-le avant et après usage.
- Lavez-le régulièrement à l'eau froide savonneuse.
- Rangez-le et transportez-le dans un contenant solide et aéré.
- Ne le laissez jamais au soleil ou dans l'eau chaude.

Si le protège-dents de votre ado démontre des signes d'usure, qu'il est endommagé ou qu'il n'est pas bien ajusté, il faut s'en procurer un nouveau. La bouche des ados et des enfants change constamment, d'où la nécessité de remplacer leur protège-dents régulièrement.

➤ **Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez myhealthalberta.ca (en anglais) et recherchez « mouthguards », ou demandez à votre professionnel de la santé dentaire.**

Articles

Mon ado a-t-il besoin d'un protège-dents?

La sécurité à bord d'un véhicule tout-terrain (VTT)

Du 29 avril au 5 mai, c'est la semaine sans écran. Faites une pause de vos divertissements électroniques et explorez les activités qui se trouvent ailleurs qu'à l'écran comme la lecture, le plein air, les jeux et du temps en famille et entre amis. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez <http://www.screenfree.org/> (en anglais)



La sécurité à bord d'un véhicule tout-terrain (VTT)

Les Albertains profitent de leur VTT en été. Conduire des VTT peut être emballant, mais il faut se rappeler que ce ne sont pas des jouets; ce sont des machines rapides et puissantes qui nécessitent force et agilité pour être manœuvrées en sécurité.

En 2016, des 665 enfants qui se sont présentés dans les salles d'urgence albertaines pour des blessures de VTT, 54 ont dû être admis à l'hôpital. Les experts d'Alberta Health Services affirment que nul ne devrait conduire un VTT, peu importe sa taille, l'endroit ou le moment, s'il est âgé de moins de 16 ans. Les ados de moins de 16 ans, peu importe leur taille, ne sont pas aptes physiquement ou mentalement à conduire un VTT et ils risquent plus de blessures graves ou de décès que leurs aînés. Votre ado de 16 ans doit prendre des risques calculés. Voici quelques conseils de sécurité :

Inspection d'abord. Avant de conduire, assurez-vous que les phares, les feux et le silencieux fonctionnent. Respectez la signalisation et demeurez sur les sentiers. Conduire en dehors



des sentiers balisés peut mener à des obstacles inattendus comme des fossés, des pentes abruptes, des falaises et des arbres.

Porter l'équipement. Portez toujours un casque certifié pour la motocyclette ou le VTT, c'est la loi. Assurez-vous de bien l'ajuster et de l'attacher sécuritairement pour prévenir les blessures à la tête. Les protecteurs oculaires, comme les visières de casque ou les lunettes, les bottes et les gants améliorent aussi la sécurité de votre ado.

Se former. Suivre une formation de VTT est la meilleure façon de gérer les risques. Conduire prudemment demande de

l'habileté et de l'exercice.

Conduire en étant sobre. Un seul verre peut entraver le jugement de votre ado et poser un risque dangereux, voire fatal. Il peut aussi entraîner des accusations de conduite avec facultés affaiblies. Votre ado ne devrait jamais boire ou consommer de la drogue avant de conduire un VTT.

Ces stratégies aideront votre ado de 16 ans ou plus à profiter de plusieurs étés à VTT dans le plaisir et la sécurité.

➤ **Pour obtenir de plus amples renseignements sur la sécurité à VTT en Alberta, consultez <http://www.albertahealthservices.ca/injprev/Page4861.aspx> (en anglais)**