

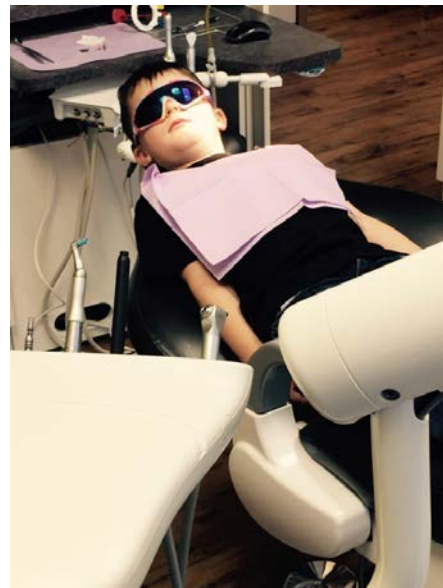
## Protéger les dents à l'aide du fluorure

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.



## Parler à votre enfant de santé mentale – partie 1

Tout le monde a une santé mentale qui peut varier d'un jour à l'autre. Il s'agit de votre gamme d'émotions et influence ce que vous pensez et ressentez à propos de vous-même et des autres et la façon dont vous affrontez les difficultés de la vie. Les problèmes de santé mentale peuvent influencer votre façon de penser, vos sentiments, votre humeur et votre comportement. Les troubles mentaux peuvent également les influencer, mais ils doivent être diagnostiqués par un médecin et nécessitent un traitement. Au nombre des troubles mentaux diagnostiqués le plus souvent, on compte la dépression et l'anxiété.

Les problèmes de santé mentale et les troubles mentaux sont courants. Même s'ils ne touchent pas votre famille directement, vous connaissez probablement quelqu'un qui en est atteint. Parler à votre enfant de santé mentale peut sembler difficile, mais cela permet de contrer la stigmatisation qui l'entoure. Plus vous êtes ouvert, plus vous encouragez votre enfant à se préoccuper de sa propre santé mentale, à demander de l'aide et à soutenir ses amis.

Il est important pour les enfants de savoir qu'ils peuvent vous parler au sujet de leur santé mentale ou de celle de quelqu'un d'autre. Être ouvert à l'idée de parler de santé mentale montre à votre enfant que vous vous souciez de lui.

Avant de vous lancer dans une conversation, rappelez-vous ce qui suit :

- Les petites discussions sont aussi importantes que les longues.
- Il n'est pas nécessaire d'avoir tous les renseignements ou de tout savoir; vous n'avez pas à être expert.
- Avoir une bonne santé mentale ne signifie pas que vous êtes toujours heureux. On peut avoir un problème de santé mentale sans avoir de troubles mentaux. Encouragez les stratégies d'adaptation saines comme faire preuve de créativité, manger des aliments sains, dormir suffisamment et passer du temps avec autrui.
- Essayez de prendre l'habitude de parler de choses et d'autres comme les loisirs, la journée à l'école ou les amis. Cela peut faciliter les conversations quand des sujets plus ardues se présentent.
- Si votre enfant n'a pas envie de parler, attendez jusqu'à ce qu'il soit prêt.

Traduction d'une adaptation des ressources offertes sur ce site : <http://www.time-to-change.org.uk/>

## Protéger les dents de votre adolescent

Votre ado a maintenant la plupart de ses dents adultes; il est donc important de les garder en santé. Il n'a qu'une seule chance de protéger ces perles, mais il peut le faire grâce à ces astuces toutes simples :

- **Réduire sa consommation de sucre.** Les collations et boissons sucrées peuvent causer la carie dentaire, en particulier quand le sucre reste dans la bouche.
- **Choisir des collations saines.** Même sur le pouce, il est important de choisir des collations nourrissantes et saines pour les dents comme des pommes, des bâtonnets de carottes et du fromage.
- **Apprendre de petites ruses.** De petits gestes peuvent contribuer grandement à garder les dents en santé. Encouragez votre ado à :
  - garder une brosse à dents dans son casier ou son sac à dos et se brosser les dents quand il en a le temps.
  - se rincer la bouche avec de l'eau après avoir mangé des sucreries.
  - mâcher de la gomme sans sucre contenant du xylitol (un édulcorant naturel) après les repas et collations.
  - boire de l'eau pour étancher sa soif.
- **Éviter les blessures aux dents.** Les protège-dents, ceintures de sécurité et masques protecteurs peuvent aider à protéger les dents. Les perçages buccaux, l'utilisation des dents pour ouvrir des trucs et le fait de croquer des objets durs peuvent causer des blessures et sont donc à éviter.



## Parler à votre ado de santé mentale – partie 1

Tout le monde a une santé mentale qui peut varier d'un jour à l'autre. Il s'agit de votre gamme d'émotions et influence ce que vous pensez et ressentez à propos de vous-même et des autres et la façon dont vous affrontez les difficultés de la vie. Les problèmes de santé mentale peuvent influencer votre façon de penser, vos sentiments, votre humeur et votre comportement. Les troubles mentaux peuvent également les influencer, mais ils doivent être diagnostiqués par un médecin et nécessitent un traitement. Au nombre des troubles mentaux diagnostiqués le plus souvent, on compte la dépression et l'anxiété.

Les problèmes de santé mentale et les troubles mentaux sont courants. Même s'ils ne touchent pas votre famille directement, vous connaissez probablement quelqu'un qui en est atteint. Parler à votre ado de santé mentale peut sembler difficile, mais cela permet de contrer la stigmatisation qui l'entoure. Plus vous êtes ouvert, plus vous encouragez votre ado à se préoccuper de sa propre santé mentale, à demander de l'aide et à soutenir ses amis.

Il est important pour les adolescents de savoir qu'ils peuvent vous parler au sujet de leur santé mentale ou de celle de quelqu'un d'autre. Être ouvert à l'idée de parler de santé mentale montre à votre ado que vous vous souciez de lui. Avant de vous lancer dans une conversation, rappelez-vous ce qui suit :

- Les petites discussions sont aussi importantes que les longues.
- Il n'est pas nécessaire d'avoir tous les renseignements ou de tout savoir; vous n'avez pas à être expert.
- Avoir une bonne santé mentale ne signifie pas que vous êtes toujours heureux. On peut avoir un problème de santé mentale sans avoir de troubles mentaux. Encouragez les stratégies d'adaptation saines comme faire preuve de créativité, manger des aliments sains, dormir suffisamment et passer du temps avec autrui.
- Essayez de prendre l'habitude de parler de choses et d'autres comme les loisirs, la journée à l'école ou les amis. Cela peut faciliter les conversations quand des sujets plus ardues se présentent.
- Si votre ado n'a pas envie de parler, attendez jusqu'à ce qu'il soit prêt.

Traduction d'une adaptation des ressources offertes sur ce site : <http://www.time-to-change.org.uk/>