LA TÉTINE : LES CONSEILS



CALENDRIER D'UTILISATION PAR ÂGE



0 – 1 AN
usage libre



1 – 3 ANS
restriction progressive — réserver au coucher, début du sevrage.



PLUS DE 3 ANS
usage à proscrire — risque de déformation dentaire et du palais.

⚠ ARRÊT À PRÉVOIR IDÉALEMENT **AVANT 3 ANS**

Accompagnez votre enfant sans pression, en respectant son rythme et en réduisant progressivement la tétine avec douceur et constance.

BIEN CHOISIR LA TÉTINE

Privilégier une forme physiologique, dite « orthodontique » (aplatie, fine, symétrique, à profil convexe, à col fin).
La forme peut légèrement moduler le risque, mais ce n'est pas ce qui protège vraiment les dents, c'est la durée d'usage et l'arrêt avant 3 ans !



À NE JAMAIS METTRE SUR LA TÉTINE



Miel : interdit avant 1 an — risque de botulisme infantile.



Sucre, sirop, confiture : risque de caries précoces.

Salive du parent : ne pas lécher une tétine pour la nettoyer — nettoyer à l'eau uniquement.

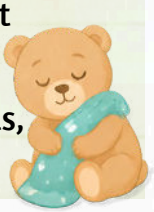
LES RISQUES D'UN USAGE PROLONGÉ

Palais qui se rétrécit, mauvais développement des mâchoires.
Béance antérieure (les dents du haut et du bas ne se touchent plus).
Dents du haut poussées vers l'avant (« dents de lapin »).
Troubles du langage et de la déglutition.



COMMENT ARRÊTER EN DOUCEUR

1. Y aller progressivement : d'abord réservée à la maison, puis à la chambre, puis au coucher.
2. Impliquer l'enfant dans la décision et expliquer simplement pourquoi.
3. Féliciter les progrès plutôt que sanctionner — jamais d'arrêt brutal ou punitif.
4. Proposer un doudou en relais, surtout pour la nuit.



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI

TÉTINE : des alternatives pour apaiser son enfant

5 idées simples à essayer

1 Un câlin et une présence rassurante



2 Un doudou ou un objet réconfortant adapté à l'âge



3 Une chanson douce ou une histoire



4 Un petit rituel avant le sommeil



5 Proposer une activité calme et détourner doucement l'attention



Sans pression

Chaque enfant avance à son rythme.
L'objectif est de réduire progressivement la tétine, avec douceur et constance.

Ne jamais attacher la tétine autour du cou ou avec un cordon long. Vérifier régulièrement son état et la remplacer si elle est abîmée.

Ces pistes sont des idées générales et ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé en cas de besoin.