

Annexe 4 Synthèse à destination des parents

Bon usage de la tétine Recommandations de bonne pratique de la SFODF 2026

La tétine : bien l'utiliser pour protéger la santé de votre enfant

La tétine : amie ou ennemie ?

La tétine peut être utile chez le nourrisson :

- elle apaise ;
- aide à l'endormissement ;
- est l'un des facteurs participant à **réduire le risque de mort inattendue du nourrisson*** pendant la première année.

Jusqu'à quel âge peut-on l'utiliser ?

- Avant un an : la tétine est possible, pendant les moments de sieste, au coucher, ainsi qu'en situations d'apaisement ou de douleur. Elle ne doit pas être proposée systématiquement.
- Après un an : il est conseillé de commencer à réduire progressivement son utilisation.
- **Après trois ans** : la tétine est fortement déconseillée.

Pourquoi faut-il arrêter la tétine à trois ans ?

Une utilisation prolongée peut :

- Modifier la position des dents ;
- Entraîner une adaptation concomitante du palais ;
- Générer des perturbations occlusales ;
- Favoriser des troubles de la mâchoire ;
- Induire l'apparition de dysfonctions oro-faciales.

Plus l'arrêt est précoce, plus le retour à la normale se fait naturellement.

Comment aider son enfant à arrêter ?

- Aller doucement.
- Réserver la tétine au coucher.
- Féliciter les efforts.
- Utiliser des rituels (boîte à tétine, Père Noël, arbre à tétines).
- Proposer un doudou à la place.

Évitez les méthodes brusques ou punitives.

Quelle tétine choisir ?

- Il n'existe **pas de tétine « idéale » pour les dents**, la forme à embout rond dit « cerise » étant déconseillée.
- Les tétines dites « orthodontiques » ne protègent pas des problèmes dentaires.
- Le facteur le plus important n'est pas la forme de la tétine, mais **la durée de son utilisation**.

* L'effet protecteur de la tétine s'inscrit dans une stratégie globale de prévention. Les mesures majeures restent la position dorsale et un environnement de sommeil sécurisé. La tétine constitue un facteur protecteur complémentaire, et non substitutif.

Règles simples de sécurité

- Ne jamais tremper la tétine dans une substance sucrée (sucre, miel...).
- La nettoyer régulièrement, sans jamais la porter à votre bouche.
- La remplacer dès qu'elle présente des signes d'usure.
- Ne pas l'attacher avec un cordon autour du cou (risque de strangulation).

En résumé

La tétine peut être une aide au début de la vie.

Elle doit être utilisée avec modération et discernement.

L'objectif est **un arrêt progressif le plus tôt possible**, idéalement **avant l'âge de 3 ans**, afin de favoriser le développement bucco-dentaire de votre enfant le plus harmonieux possible.