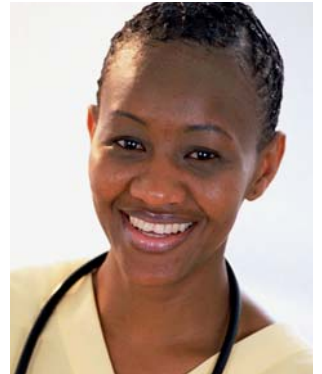


DES DENTS SAINES pour votre enfant

Des dents saines?
L'important est l'élimination de la plaque
dentaire par le brossage prudent!

Les dents de lait saines sont importantes

- ... pour le développement du langage
- ... comme un espace réservé pour les dents suivantes
- ... pour la beauté des dents
- ... pour que les dents permanentes ne soient pas infectées par la carie



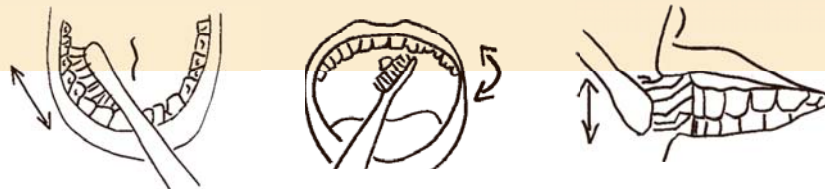
Comment se construit la carie dentaire?

Le sucre se met comme doublure dentaire invisible sur les dents (plaque dentaire). Des bactéries se transforment dans la bouche (dans de l'acide) en acide. Cet acide dissout l'émail . Tout d'abord, n'apparaissent que de petites taches noires, puis plus tard de petits trous. Pour les plus grands trous, les nerfs sont exposés, ce qui provoque les maux de dents.

Le Sucre (transformé) et le manque de brossage adéquat sont les principales causes de la carie dentaire. A travers le dentifrice fluoré et le sel fluoré les bactéries et les caries perdent le contact sur les dents.

Un bon brossage

- ✓ Brossez au moins 2 fois par jour dans une période de 2 à 3 Minutes, nécessairement avant d'aller dormir.
- ✓ Une quantité (à la taille de petit pois) de dentifrice est suffisante
- ✓ Utiliser un dentifrice au fluor (voir l'âge sur le tube)
- ✓ Brossez-vous nécessairement les dents de vos enfants jusqu'à un âge dans lequel ils peuvent couramment lire et écrire



Amenez votre enfant à temps chez le dentiste!

- ✓ Au plus tard entre le 3ème et le 4ème âge pour la première fois, et puis 2 fois par an
- ✓ La visite chez le dentiste est gratuite pour les assurés

Alimentation saine

Moins de sucre -> moins de caries

...5 portions de fruits & légumes!
...peu de sucre
...peu de graisse
...peu de sel
...peu de viande



1 bouteille de boisson sucrée (500 ml) =
environ 13 morceaux de sucre



1 yaourt aux fruits (150 g)
= environ 8 morceaux de sucre

Boire

Boissons non alcoolisées telles que l'eistee (boisson sucrée) ou de cola contiennent beaucoup de sucre. Si vos enfants l'utilisent comme une boisson désaltérante, les dents seront constamment baignées dans le sucre et les bactéries de carie dentaire se multiplient rapidement.

Nos conseils:

- ✓ L'eau du robinet est la boisson parfaite contre la soif
- ✓ Diluer les jus de fruits (pommes, jus d'orange, etc) avec de l'eau
- ✓ Donnez rarement à votre enfant des boissons sucrées. Si vous le faites, faites-le boire de l'eau après
- ✓ Sucrer en permanence sur les biberons est mauvais pour les dents



La nourriture

Le sucre se trouve souvent dans les produits qui sont consommés pour le petit déjeuner et entre les repas. Une comparaison de la teneur en sucre /100g dans des produits tels cornflakes, Crispis etc...est très important. Les Gâteaux, yaourt aux fruits, tartinades sucrées, ou même le ketchup contiennent beaucoup de sucre.

Nos conseils:

- ✓ Pour le petit déjeuner, offrez régulièrement à vos enfants des fruits et légumes saisonniers
- ✓ Si votre enfant aime manger des yaourts aux fruits, il faut les mélanger avec du yaourt naturel pour réduire la teneur en sucre



100 g d'oursons gélifié
= environ 16 morceaux de sucre

Grignoter

Les sucreries collantes comme des bonbons à mâcher, sucettes, barre de chocolat, etc sont particulièrement nocifs pour les dents.

Nos conseils:

- ✓ Proposez à vos enfants des alternatives saines comme les fruits (pommes, baies) ou à partir de 3-4 ans, de noix non salées à grignoter
- ✓ Dites consciencieusement «non » si votre enfant demande souvent des bonbons
- ✓ Après avoir grignoté, boire de l'eau potable

L'eau est meilleure pour les dents!

Le Goût est question d'habitude, et les parents doivent être un excellent modèle pour les habitudes de consommation et alimentaires.

Très important:

Après le brossage des dents dans la soirée, ne plus boire que de l'eau et ne plus rien manger!