

# Cabinet dentaire du Dr DEMONCEAUX

Orthodontie exclusive à Crepy-en-Valois et Paris

2 Place de la République - 60800 Crépy en Valois, Oise - Tél. : 03 44 87 72 33

<http://selarl-olivier-demonceaux.chirurgiens-dentistes.fr>

À L'ATTENTION PERSONNELLE DE \_\_\_\_\_

FICHE CONSEIL N° **1.06**

Rubrique : Les dents de l'enfance à l'adolescence

## Alimentation et caries chez l'enfant

Certains aliments favorisent l'apparition des caries. Il en est ainsi des aliments sucrés, confiseries, bonbons, gâteaux, jus de fruits et sodas... dont raffolent les enfants ! A l'inverse certains aliments, par les substances qu'ils nous apportent (calcium, fluor,...), vont renforcer nos dents et les protéger. Voici quelques conseils d'alimentation pour la santé de vos dents.

### Une bonne alimentation pour de bonnes dents

#### Ce qui est bon pour les dents

Les aliments qui protègent les dents : poissons, viandes, légumes, fromages (calcium, phosphore, vitamine D, fluor)

Les fruits frais : riches en fibres et en vitamines. Remplacer les gâteaux et sucreries par des fruits frais entiers, en morceaux, en salade ou pressés... sans sucre en poudre



#### Ce qui l'est moins

Les aliments sucrés et/ou acides : confiserie, gâteaux, sodas... Limitez la consommation !

Les sucres cachés : Céréales du matin, plats cuisinés... Le pain, les biscuits ou les céréales sèches s'éliminent très lentement dans la bouche et peuvent aussi entraîner l'apparition des caries.

#### Nos Conseils

Le risque de carie peut être limité tout en consommant des aliments sucrés, à condition de suivre quelques règles simples :

- Prendre les aliments sucrés en une seule fois dans la journée (éviter le grignotage)
- Respecter une alimentation équilibrée avec trois repas par jour
- Se brosser les dents après chaque repas