

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