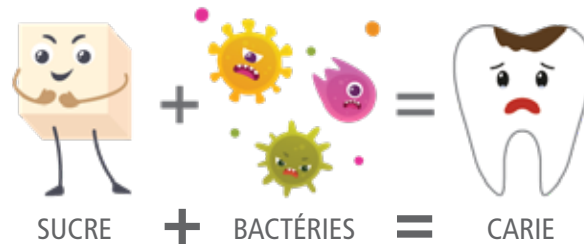


Collations et la santé dentaire

Comment les collations favorisent-elles la carie?

Le sucre et la plaque dentaire sont les causes principales de la carie. La plaque est une pellicule collante qui s'accumule sur les dents tous les jours. Cette pellicule contient des bactéries (microbes) qui collent aux dents. Quand le sucre des aliments et des boissons que vous consommez se mélange à la plaque, il produit un acide. Cet acide endommage la surface extérieure dure de la dent (l'émail). Lorsque les dommages causés sont graves et qu'un trou se forme dans l'émail, alors il y a carie dentaire.



CONSEILS POUR AVOIR UNE BONNE SANTÉ DENTAIRE

- Choisissez des collations nutritives qui ne contiennent pas de sucre ajouté.
- Essayez de réduire le nombre de collations par jour.
- Lisez la liste des ingrédients. Le sucre de canne brut, le miel, la mélasse, le sirop de maïs ou d'érable, le glucose et le fructose sont tous des formes de sucre.
- Réservez les sucreries pour les occasions spéciales et mangez-les au repas. La production accrue de salive lors d'un repas aide à éliminer le sucre.
- Évitez de siroter des boissons sucrées pendant longtemps, de sucer des bonbons ou de mâcher de la gomme sucrée.
- Évitez les aliments collants tels que les barres de céréales et les fruits secs, car ils restent plus longtemps collés aux dents.
- Transporter une bouteille d'eau réutilisable avec vous.
- Apporter des collations santé avec vous afin d'éviter de succomber aux tentations.

DES IDÉES DE COLLATIONS SANTÉ

- Fromage
- Yogourt
- Smoothies
- Lait
- Pain pita et houmous
- Noix et graines (pour les enfants plus âgés)
- Craquelins aux grains entiers
- Légumes et fruits frais

Pour plus d'idée de dîner et de collations santé, visiter [Être parent à Ottawa.](#)

IL N'EST PAS TOUJOURS POSSIBLE D'ÉVITER LE SUCRE. VOICI COMMENT PROTÉGER VOS DENTS DURANT ET APRÈS LA COLLATION :

- Lorsque vous ne pouvez pas vous brosser les dents, rincez-vous la bouche avec de l'eau ou mâchez de la gomme sans sucre.
- Remplacer les boissons sucrées avec de l'eau. Faites de l'eau votre boisson de choix!
- Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice au fluorure et passez la soie dentaire une fois par jour.

