

Quelques conseils de nutrition

Habituez votre enfant à **boire de l'eau**, et uniquement de l'eau lors des repas tout d'abord pour des raisons d'équilibre nutritionnel, ensuite la santé de ses dents !!!



Sodas et bonbons : ils ne doivent être consommés que de façon **exceptionnelle** (anniversaires...), si possible au cours du goûter surtout pas tout au long de l'après midi en grignotage sinon l'acidité déclenchée par l'absorption



se répète à chaque ingestion et est d'autant plus efficace pour « attaquer » la surface des dents. Les sodas, même sans sucre contiennent des acides puissants (acide phosphorique, tartrique et/ou citrique !!!) très cariogènes... Il est préférable de boire à la paille. Elle permet de diminuer le contact de l'acide avec les dents.

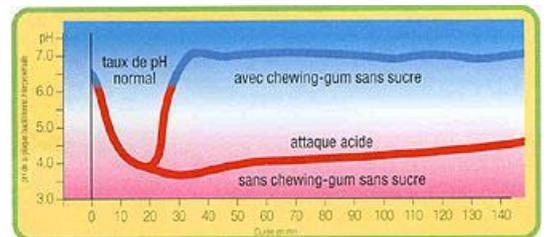


Les **produits sans sucre sont de faux amis** car ils donnent à votre enfant la dépendance au « goût sucré » qu'il cherchera à satisfaire plus tard avec ou sans sucre !!!

La chasse aux sucres cachés : chips et gâteaux d'apéritif, ketchup, médicament en sirop, pastilles pour la gorge ou homéopathie... pour les médicaments à prendre « au coucher », bien les donner **avant** le brossage, car la nuit, nous fabriquons moins de salive (protectrice pour les dents)...



Pour les enfants qui ne peuvent pas se brosser les dents à midi, mastiquer un **chewing-gum sans sucre** pendant au moins 5 minutes réduit beaucoup l'attaque acide (ça ne remplace pas le brossage mais c'est mieux que rien...).



Optez pour des aliments dits détergents comme les **fruits et les légumes** frais croquants.



Evitez les aliments trop mous type fast-food ne nécessitant aucun effort de mastication. Le simple fait de mastiquer crée d'abord un frottement qui déloge en partie la plaque dentaire. Ensuite la mastication stimule la salivation. Celle-ci chasse les particules d'aliments et fait baisser le pH.

Dr Sandrine BARRAL-CADIERE
76 F Grande Rue
01220 Divonne-les-Bains
Tél : +33 (0)4 50.13.54.86