



**À VOUS
DE JOUER
POUR
DES DENTS
EN SANTÉ!**

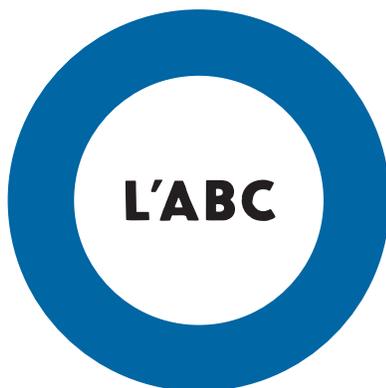


Education
Nutrition.ca^{MC}

Par les diététistes des
Producteurs laitiers du Canada

DES CARIES, NON MERCI!

Établissez une bonne routine d'hygiène dentaire avec votre enfant afin de prévenir les caries et les maladies des gencives.



L'ABC

A

Brossez les dents au moins **deux fois par jour** :

- Moins de 3 ans : consultez un professionnel de la santé dentaire pour savoir si vous devez utiliser de l'eau ou du dentifrice fluoruré pour brosser les dents de votre enfant.
- De 3 à 6 ans : utilisez une petite quantité (la taille d'un pois vert) de dentifrice fluoruré lorsque vous aidez votre enfant à se brosser les dents.

B

Prenez votre temps! Brossez pendant **2 minutes**.

C

Passez la soie dentaire **chaque jour** pour enlever la plaque entre les dents de votre enfant.

D

Planifiez une **première visite** chez le dentiste vers l'âge d'un an ou dans les 6 mois suivant l'apparition de la première dent, selon ce qui se produit en premier.



ENSEIGNEZ LA BONNE TECHNIQUE DE BROSSAGE



Tenez la brosse à **un angle de 45 degrés** par rapport aux dents. Pointez les poils de la brosse à l'endroit où les dents touchent les gencives.



Faites de **petits mouvements circulaires** pour nettoyer toutes les surfaces de chaque dent.



Ne frottez pas trop fort. Vous pourriez abîmer les gencives.



Le saviez-vous?

La plaque est une pellicule collante qui contient des bactéries.

Elle peut s'accumuler sur les dents et causer une infection des gencives, des maladies des gencives et la carie dentaire.



Envie d'en savoir plus?

Pour plus d'information sur les soins dentaires aux enfants, visitez le site Web de **l'Association dentaire canadienne.**

MORDRE À BELLES DENTS !

Le sucre est l'une des principales causes de la carie.

Voici donc deux moyens faciles de protéger les dents de votre enfant :

01

LIMITEZ LES BOISSONS ET ALIMENTS SUCRÉS

- **Sucettes et friandises dures** qui restent longtemps dans la bouche.
- **Suceries molles** qui collent aux dents, comme les caramels, les jujubes, les rouleaux de fruits et la pâte de fruit séchée.
- **Boissons sucrées et acides**, comme les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, le jus de fruits et les boissons aux fruits.

02

BUVEZ SANTÉ

- **Offrez de l'eau entre les repas.**
- **Servez du lait ou de l'eau aux repas.**
- **Ajoutez des fruits coupés** (fraises, pommes, oranges, etc.) dans l'eau de votre enfant.

**UNE
ALIMENTATION
ÉQUILBRÉE PEUT
PARFOIS INCLURE
DES ALIMENTS
SUCRÉS**

Il est préférable que votre enfant consomme ces aliments dans le cadre d'un repas et qu'il se brosse les dents peu de temps après.

**SI CE N'EST PAS POSSIBLE,
ESSAYEZ CES SUGGESTIONS :**

- 01 Servez des morceaux de fromage à pâte dure.**
- 02 Servez des aliments croquants** comme des légumes crus et des noix*.
- 03 Offrez de la gomme sans sucre** à votre enfant*.
- 04 Assurez-vous que votre enfant boit de l'eau** après avoir mangé pour aider à éliminer le sucre sur les dents.



* Prenez note que les légumes croquants, les noix et la gomme peuvent causer un risque d'étouffement chez les enfants de moins de 4 ans.



Le saviez-vous ?

Les boissons acides rongent l'émail, la couche protectrice qui recouvre les dents, ce qui rend les dents plus sujettes aux caries.

La salive déloge le sucre, les acides et les particules d'aliments nuisibles et aide ainsi à prévenir la carie.

Les fromages à pâte dure, comme le Cheddar ou la Mozzarella, **aident à enlever les particules d'aliments des dents** et fournissent du calcium, qui aide à garder des dents solides et en santé.

Les boissons sucrées sont la principale source de sucre dans l'alimentation canadienne.

COLLATIONS FUTÉES

Votre enfant a besoin de collations pour avoir de l'énergie pour apprendre, jouer et grandir.

COLLATIONS 101

Incluez 1 ou 2 aliments dans la collation de votre enfant. Offrez des aliments du *Guide alimentaire canadien* (légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés).

FAITES LE PLEIN DE CALCIUM POUR GARDER DES DENTS EN SANTÉ

Doublez les bienfaits pour la santé! Dans les collations, incluez des aliments à la fois protéinés et riches en calcium, par exemple du lait, du yogourt, du fromage, du tofu ferme et du saumon en conserve avec arêtes.



Le saviez-vous?

L'enfance et l'adolescence constituent une occasion unique de bâtir des dents et des os solides. **C'est pourquoi votre enfant a besoin chaque jour de boissons et d'aliments riches en calcium.**

Les produits laitiers sont l'une des meilleures sources de calcium et sont une composante importante d'une saine alimentation chez les enfants en pleine croissance.

**IDÉES DE
COLLATIONS
FACILES**

01

**Tranches de poires
ou de pommes avec
du fromage à pâte dure**



02

**Lait frappé fait de fruits,
de lait et de yogourt**



03

**Crudités avec une
trempette au yogourt
ou du hoummos**



04

**Salade de thon ou d'œufs
avec des craquelins
à grains entiers**



SE BROSSER LES DENTS, ÇA PEUT AUSSI ÊTRE AMUSANT !



Défi pour superhéros

Invitez votre enfant à devenir un superhéros ou une superhéroïne possédant une arme secrète : sa brosse à dents. **Sa mission : protéger ses dents des méchants... les monstres de la plaque.**

Défi 2 minutes

Réglez une minuterie à 2 minutes et voyez quels membres de la famille parviennent à brosser leurs dents pendant tout ce temps. Chaque personne qui réussit reçoit un autocollant. Une petite récompense peut aussi être donnée après avoir accumulé 5 autocollants !