

LES GÂTERIES

SONT GÉNIALES

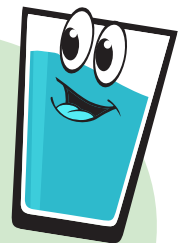


...mais n'oubliez pas de bien prendre soin de vos dents!

Les caries (des trous dans vos dents!) sont formées lorsque les germes produisent une substance collante et visqueuse appelée la plaque qui se développe dans votre bouche et ronge vos dents. Le sucre peut faire croître ces germes alors notre ami M. Plaque A. Tack a de bons conseils pour vous...

- ✗ Éviter les sucettes et les bonbons moelleux (les sucreries sont des gâteries, elles ne sont pas à consommer tous les jours)
- ✗ Cesser de boire des boissons gazeuses, des boissons énergisantes ou des jus sucrés
- ✗ Ne pas ajouter de sucre supplémentaire
- ✗ Rester loin des céréales sucrées

- ✓ Boire de l'eau
- ✓ Manger sainement des collations comme des légumes croquants, du fromage et du yogourt nature
- ✓ Choisir de la gomme et des bonbons sans sucre
- ✓ Manger des friandises après les repas seulement (pas entre les repas)
- ✓ Rincer votre bouche après avoir mangé une collation



Garder vos rendez-vous dentaires réguliers et, surtout, ne pas oublier de se brosser les dents pour deux minutes et de passer la soie dentaire, deux fois par jour, pour aider à éliminer le sucre!

