



THE CANADIAN DENTAL
HYGIENISTS ASSOCIATION
L'ASSOCIATION CANADIENNE
DES HYGIÉNISTES DENTAIRES

C'est le temps de calmer votre **dent sucrée**

Un régime alimentaire nutritif est aussi important pour nos dents et nos gencives que pour le reste de notre corps. Les aliments et les boissons riches en sucre augmentent les risques de carie dentaire, d'obésité et de diabète de type 2. Les boissons gazeuses, riches tant en sucre qu'en acide, contribuent à l'érosion de l'émail de la dent.

En réduisant la quantité de sucre que nous consommons quotidiennement et en adoptant de bonnes habitudes d'hygiène dentaire, nous pouvons éviter la carie et jouir d'une meilleure santé globale.

Où commencer?



- Lisez les étiquettes : les ingrédients qui se terminent en « ose » ont une forte teneur en sucre et sont à éviter.
- Réduisez graduellement le sucre ajouté jusqu'à ce que vous puissiez l'éliminer complètement.
- Arrêtez d'acheter des céréales sucrées et des breuvages comme les boissons gazeuses, les boissons énergisantes et les punches aux fruit.
- Fixez une limite quotidienne de friandises à vos enfants : un verre d'eau aide à enlever le sucre après avoir mangé.
- Choisissez des collations saines comme des pommes, du fromage et du yogourt nature. Le *Guide alimentaire canadien* a d'excellentes suggestions!
- Brossez-vous les dents deux fois par jour pendant deux minutes chaque fois.
- Nettoyez entre vos dents et utilisez un rince-bouche antibactérien tous les jours.

5 façons simples de vaincre les envies de sucre

1. Faites de l'eau votre breuvage de choix
2. Mangez quotidiennement une variété de légumes et de fruits croquants
3. Cuisinez plus souvent à la maison en utilisant des aliments frais et non transformés
4. Utilisez de la purée de pomme non sucrée au lieu du sucre lorsque vous cuisinez
5. Préparez des sacs de collations pour éviter la tentation



Un régime alimentaire sain peut comprendre du sucre, mais la modération est la clé. Au cours de votre prochain rendez-vous dentaire, demandez à votre hygiéniste dentaire de vous parler de choix d'aliments et de breuvages sains. Ensemble, vous pouvez garder votre sourire radieux pour la vie.



**HYGIÈNE
DENTAIRE
CANADA.CA**

Apprenez-en davantage au www.hygienedentairecanada.ca