

# Envie d'avoir un beau sourire? Prends soin de tes dents!

## infos



**Les dents**, ça sert à manger.  
C'est tout? Non! ça sert aussi à  
parler, à chanter...et aussi à sourire  
et à rire! Autant en profiter, non?

Avoir des dents en bonne santé, c'est pas compliqué. L'émail qui recouvre et protège les dents doit rester intact. Ce qui le détruit, c'est de l'acide. Connais-tu les ennemis des dents? Bonbon, chocolat, gâteau, biscuits, limonade... Tout ce que tu adores, non? Certains de ces aliments contiennent de l'acide et tous contiennent beaucoup de sucre. Et le sucre, c'est aussi l'ennemi juré des dents.



### Pourquoi l'acide et le sucre sont-ils les ennemis des dents?

L'acide contenu dans les aliments est en contact avec les dents lorsque nous mangeons. Pour le sucre, c'est un peu différent. Nous avons toutes sortes de bactéries en bouche: certaines sont capables de transformer les sucres en acide. Donc, si nous mangeons trop souvent des aliments acides et/ou sucrés, nous risquons d'avoir des caries.

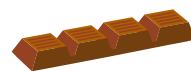
### C'est quoi, une carie?

La carie est une maladie de la dent. L'acide, fabriqué par les bactéries ou contenu dans certains aliments, attaque l'émail. Au début, la lésion ne se voit pas. Puis, une petite tache blanche apparaît sur la dent. Petit à petit, un trou se forme dans la dent. Il s'agrandit et devient de plus en plus profond. Bien sûr, il faut que les dents soient souvent en contact avec de l'acide pour que la carie se forme. La dent peut être détruite si on ne la soigne pas.



### Comment combattre les caries?

En mangeant moins d'aliments sucrés et acides et moins souvent. Et en se brossant correctement les dents après les repas. En effet, un brossage efficace enlève la couche de bactéries qui recouvre les dents. Cette couche de bactéries est appelée «plaque dentaire».



### Halte au grignotage!

## 6 bonnes raisons pour manger moins de sucreries:

- 1 Les sucreries nourrissent surtout les bactéries de la bouche. Gare aux caries!
- 2 De nombreuses limonades très sucrées contiennent aussi de l'acide. Cet acide attaque directement tes dents.
- 3 Plus on mange de sucreries, moins on a «faim» pour des aliments dont notre corps a besoin.
- 4 Les sucreries donnent de l'énergie très rapidement mais pas pour longtemps. Après tu te sens tout(e) raplapla... jusqu'à ce que tu manges une autre sucrerie!
- 5 Les sucreries n'aident pas ton corps à grandir. Si tu as tendance à en manger trop, parles-en avec le médecin, le pédiatre, un diététicien...
- 6 Chaque fois que tu manges une sucrerie, le sucre se retrouve dans ton sang. Pour l'éliminer, ton corps doit fournir un gros effort. Si tu manges souvent des sucreries, tu fatigues beaucoup ton corps.



# Quizz sourire: es-tu incollable sur les dents?

## quizz



**1** Quelle est la partie la plus dure de notre corps?

- le crâne
- les dents
- l'os du talon

**2** Qu'est-ce qu'une bactérie?

- une maladie
- un instrument du dentiste
- un petit organisme vivant, de taille microscopique

**3** Qu'est-ce que l'émail?

- la partie blanche, dure et brillante qui recouvre les dents.
- un message électronique
- une sorte de peinture

**4** Connais-tu quelques acides ou aliments acides?

Repère-les dans la liste suivante:

- jus de citron
- lait
- limonade au cola
- vinaigre
- chocolat.



**5** Retrouve dans la liste suivante les ennemis et les amis des dents:

- canette de limonade
- viennoiserie
- gaufre
- barre chocolatée
- fruit
- noix, lait
- fromage
- légume
- eau
- jus de fruit frais
- berlingot de jus de fruits
- lait aromatisé
- crème-dessert
- crudité
- fromage
- corn flakes



# Quizz sourire: es-tu incollable sur les dents?

## quizz



### 6 Sais-tu combien il y a de morceaux de sucre dans...

(sachant qu'un morceau de sucre pèse 6g)

a	une barre chocolatée:	1	7	15
b	un éclair au chocolat:	2	7	11
c	5 bonbons:	1	2	4
d	un bâton de chocolat:	5	8	12
e	une gaufre au sucre:	5	8	13
f	une boîte de cola:	3	8	5
g	un litre et demi de limonade (une grande bouteille):	15	30	36
h	deux boules de glace:	2	4	9

Chacun a besoin de sucres naturels pour être en bonne santé. Et les enfants plus que les adultes.

### 7 Quels sont les aliments riches en sucres naturels?

Entoure les bonnes réponses.

- steak
- banane
- pomme
- poire
- dattes
- amandes
- pain semi-complet
- pain blanc
- riz complet
- riz blanc
- brocolis
- carotte
- tomate
- poulet
- bonbon
- eau
- canette de limonade
- yaourt à boire



### Réponses

- 1) les dents. Mais c'est aussi une des parties les plus fragiles.  
 2) un minuscule organisme vivant (1000 x plus petit qu'un millimètre). On l'appelle aussi «microbe». Lorsque tes dents sont sales, elles en sont recouvertes.  
 3) la partie blanche qui couvre les dents, elle est constituée de milliers de cristaux. C'est aussi le nom donné à une sorte de peinture! Car la peinture émaillée est brillante et lisse... comme l'émail des dents.  
 4) jus de citron (acide citrique), limonade au cola (contient de l'acide phosphorique), vinaigre (acide acétique)  
 5) ennemis = limonade • viennoiserie • gaufre • barre chocolatée • beringot de jus de fruits • lait aromatisé • crème dessert • corn flakes  
 6) a: 7 • b: 7 • c: 4 • d: 5 • e: 13 • f: 8 • g: 36 • h: 4  
 7) banane • pomme • poire • dattes • amandes • pain semi-complet • riz complet • brocolis • carotte • tomate

## interview



### Quelques questions, posées à un dentiste.



***Vous êtes là pour soigner. Que pouvez-vous faire quand il n'y a pas de problème?***



C'est vrai, je soigne les dents abîmées ou remplace les dents tombées. Mais j'aide aussi à conserver des dents en bonne santé. On me visite donc avant d'avoir des problèmes.



***Que faites-vous lors d'une visite de contrôle?  
C'est un peu impressionnant.***



Oui, il y a du matériel spécial et on ne voit pas ce que le dentiste fait dans la bouche. En réalité, je vais surtout regarder. Comme dans la bouche, il fait tout noir, j'ai besoin d'une grande lumière. Ensuite, pour aller inspecter tous les recoins des dents, j'utilise un petit miroir, fixé sur un manche. C'est comme un rétroviseur de voiture: il permet de voir ce qu'il y a derrière une dent. Mais mon miroir est parfois couvert de buée. J'utilise alors un fin tuyau qui souffle de l'air frais. Et pfft... la buée s'en va. On sent donc comme un petit courant d'air sur les dents. Et c'est tout.



***Que regardez-vous lors d'une visite de contrôle?***



Le nombre de dents, pour voir si elles sont toutes là en fonction de ton âge. Je regarde aussi si les dents définitives poussent bien, en bonne position. C'est important pour manger facilement et bien prononcer les mots. Je regarde aussi s'il n'y a pas de carie. Je peux même voir celles qui sont minuscules, à l'aide d'une photo spéciale qui montre l'intérieur de la dent. Cela s'appelle une radiographie. Je regarde encore si les gencives sont en bonne santé. Enfin, j'utilise un colorant pour voir où les bactéries se trouvent. Si c'est utile, je donne des conseils pour améliorer l'efficacité du brossage de dents.



***Vous conseillez à vos patients de prendre un soin particulier à se brosser les dents. Pourquoi?***



Le brossage enlève les restes de nourriture coincés entre les dents. Plus important encore: il décolle les millions de bactéries qui couvrent les dents.



## interview



### Comment se brosser les dents?



La brosse doit pouvoir passer presque partout, sur tous les côtés et le dessus des dents.



### Combien de temps doit durer le brossage?



Plus le brossage dure longtemps, plus il décolle les bactéries. Un minimum de 3 minutes est nécessaire. Trois minutes, c'est long... le temps, par exemple, d'une chanson de ton chanteur ou ta chanteuse préféré(e)!



### Il faut se les laver tous les jours?



Oui au moins une fois par jour correctement! Enlever les bactéries peut se faire à n'importe quel moment de la journée. Mais si on se brosse les dents après un repas, on enlève aussi les restes de nourriture. Donc, un brossage idéalement soir et matin. S'appliquer encore plus le week-end et en vacances, pourquoi pas?



### Et le dentifrice?



Le dentifrice donne surtout un goût frais et agréable en bouche. Il apporte aussi du fluor nécessaire pour renforcer les dents. Mais ce n'est pas lui qui détruit les bactéries! C'est l'action de la brosse et la durée du brossage qui sont importants. Donc, si ton tube est vide, pas d'excuse! Brosse-toi quand même les dents.



### Quelle brosse conseillez-vous d'utiliser?



Une brosse à dents manuelle, adaptée à ton âge, avec des poils souples pour aller dans les moindres recoins. Ah oui... Il faut la remplacer dès que les poils commencent à être tordus. Tu verras que tu utiliseras 4 ou 5 brosses à dents sur une année!



### Deux mystères à éclaircir...

1 Le fauteuil du dentiste monte et le dossier bascule vers l'arrière. Tu t'y retrouves presque couché. **Pourquoi?**

2 Le dentiste porte un tablier blanc, des gants et même parfois un masque. **Pourquoi tout cela?**

#### Réponses:

1 Le fauteuil monte pour que le dentiste doive moins se pencher. Sinon, il aurait mal au dos à la fin de la journée! Tu es presque couché(e) sur le fauteuil car c'est plus confortable pour toi et pour le dentiste. Imagine-toi sur une chaise. Soit, c'est toi qui penche très fort la tête en arrière (aïe, mal au cou!). Soit c'est le dentiste qui se met à genoux et se tord pour voir correctement dans ta bouche. Pas pratique, non?

2 Le dentiste porte un tablier pour ne pas salir ou mouiller ses vêtements. O.K., ce n'est pas très utile pour une visite de contrôle... Mais lorsqu'il soigne une dent, l'eau et les produits qu'il utilise peuvent l'éclabousser. Les gants et le masque servent à se protéger des microbes. Le dentiste change de gants à chaque nouveau patient.

## Doc



**Se sentir bien dans sa peau, quel plaisir! On a confiance en soi, on est de bonne humeur, on a beaucoup d'énergie. Tout pour croquer la vie, quoi!**

Manger équilibré donnera à ton corps tout ce dont il a besoin. Tu éviteras de grossir aussi... Et tes dents seront en parfaite santé. Car c'est important d'avoir un beau sourire pour sourire à la vie. Au fait, quel genre de sourire as-tu?

### Sourire croquant!

Que de sourires! As-tu remarqué qu'ils ne sont pas tous pareils. Certains ne montrent que les dents du haut, d'autres celles du haut et du bas. Parfois même les gencives. Regarde la forme des lèvres. Quel dessin forment-elles? Ce dessin est-il toujours le même? Et toi, comment est ton sourire?

### Sucre: où te caches-tu?

Le sucre est l'ennemi des dents. Mais notre corps a besoin de sucre pour faire fonctionner nos muscles, nos organes, notre cerveau... Il faut donc manger du sucre. Mais lequel et en quelle quantité? Les fruits, certains légumes sont naturellement sucrés. Et ils contiennent aussi d'autres choses dont notre corps a besoin: des protéines, des fibres, des graisses, des vitamines, etc. Le problème est que nous mangeons beaucoup d'aliments qui contiennent trop de sucre ajouté, et rien de nourrissant. Et ce sucre est ajouté à des préparations, on ne le voit pas. On le goûte parfois, mais pas toujours.



**Te viendrait-il à l'idée de manger  
8 morceaux de sucre?**



**Non**, bien sûr. Pourtant, une canette de limonade au cola contient l'équivalent de 8 morceaux de sucre! Et les biscuits? La plupart des recettes indiquent un tiers de sucre. Sais-tu que les crèmes-dessert, les puddings, les yaourts aux fruits, sont très sucrés? La plupart des desserts et des collations contiennent beaucoup de sucre ajouté.

### Les sucreries entre les repas: très mauvais!

Manger une sucrerie entre les repas: c'est commencer une nouvelle période acide pour tes dents. Mais c'est aussi très mauvais pour ta santé. Lorsque tu manges du sucre, il se retrouve dans ton sang. Cela se passe même très vite si tu n'as rien mangé d'autre qu'une sucrerie. Ton corps fabrique une substance (l'insuline) qui va faire diminuer la quantité de sucre dans ton sang. Juste ce qu'il faut, pour qu'il y ait quand même du sucre dans le sang mais pas trop.

Le problème, c'est qu'à force de manger des sucreries, le corps de certaines personnes (et même de certains enfants) ne contrôle plus correctement la quantité de sucre dans le sang. Petit à petit, c'est très mauvais pour la santé. Alors, trop de sucre, ce n'est pas bon pour les dents et c'est surtout très mauvais pour toi!

## Doc



### Que manger en dessert ou à la collation?

Laisse de côté les barres chocolatées, les biscuits, les tartines à la confiture, les chips et les limonades. Beaucoup de sucre et pas grand chose d'autre de nourrissant. Prends plutôt un fruit (ou même deux ou trois si tu as très faim!). Essaie de manger les pommes et les poires avec la peau: c'est plus nourrissant. Cela t'oblige à mâcher plus longtemps et à faire plus de salive. La salive est une alliée des dents: elle réduit l'acidité en bouche.

Les fruits secs comme les raisins, les dattes, les abricots ainsi que les noix sont très agréables à grignoter à la récré. Mais ce sont toujours des goûts sucrés... Pour changer, on peut imaginer en collation un morceau de fromage ou encore une carotte, une tomate, un morceau de chou rave à croquer. Certains jours, les crudités peuvent servir d'entrée à la place du dessert dans la boîte à tartines. Pourquoi pas?

**Le sucre est partout!**  
Le sucre permet de conserver les aliments dans certaines préparations. Pense au sucre que contient la confiture: les fruits s'y conservent plus longtemps. Le sucre redonne un goût aux aliments préparés en usine: dans les conserves par exemple. C'est pour cela que l'on trouve du sucre par exemple dans le ketchup, les boîtes de légumes, les soupes en poudre, le pâté, le jambon, les yaourts aux fruits, les mini saucisses... Étonnant, non? Comme le sucre est partout dans notre alimentation, voici une autre raison pour ne pas abuser des sucreries.

### Attention aux produits "light"

Les produits "light" ne contiennent pas de sucre mais une autre substance qui a un goût sucré (un édulcorant). Ainsi, on aurait le goût sucré sans risquer de grossir, sans risquer de carie? **Non!**

Les boissons "light" contiennent beaucoup d'**acide phosphorique**, très nocif pour les dents. Certains édulcorants sont toxiques si on en abuse. Mais il y a plus grave: les édulcorants sont pris pour du sucre par notre cerveau (à cause de leur goût sucré). Donc, notre corps va fabriquer de l'insuline pour diminuer la quantité de sucre dans le sang... alors qu'il n'y a pas de sucre dans le sang! Et ça, c'est très mauvais pour la santé.