

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

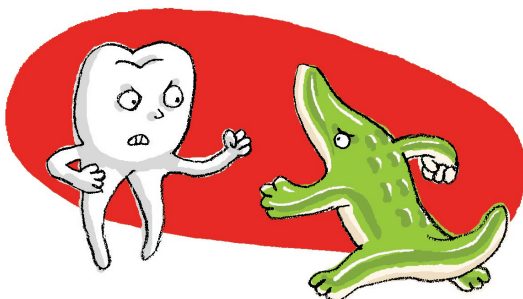


## infos



**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.

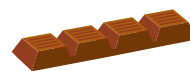
### C'est quoi, une carie?

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.

