

A quoi me servent des dents saines?

Français

FEUILLE D'INFORMATION 04

Chers parents,

La nature nous a fait cadeau de dents saines.

Si nous en prenons soin et que nous nous alimentons correctement, nos dents et nos gencives peuvent rester saines durant toute notre vie!

Cette feuille d'information vous montre comment prévenir les problèmes dentaires. Il est possible d'empêcher la dégradation des dents.

Préservez les dents des caries et de leurs conséquences.

Voici ce qu'il convient de faire:

- ┌ Ne consommer qu'aux repas principaux des pâtisseries et autres mets doux et sucrés.
- ┌ Éviter les produits sucrés pour les dix-heures, le goûter et autres collations.
- ┌ Se nettoyer les dents trois fois par jour en utilisant un dentifrice au fluor .
- ┌ Changer régulièrement de brosse à dents, au minimum tous les trois mois.
- ┌ Les enfants de moins de six ans ont besoin de l'aide d'un(e) adulte.
- ┌ Utiliser, pour la préparation des repas, le sel de cuisine contenant du fluor (emballage vert).
- ┌ Pour les enfants de plus de six ans et les adultes : appliquer sur les dents une fois par semaine un gel fluoré (en vente en pharmacie ou en droguerie).
- ┌ Prévoir un contrôle des dents une fois par an chez le dentiste.

Points importants:



Ménage les dents – testé scientifiquement

- ┌ La carie (= le trou dans la dent) est toujours provoquée par la consommation de sucre – également celle de sucre caché, par ex. dans le thé froid, les barres de céréales, le ketchup, etc..
- ┌ Pourquoi ne pas proposer pour „les petits creux“ des fruits, du pain, des galettes de riz soufflé, des légumes, des noix , du séré, du lait ou du thé non sucré?
- ┌ Ne récompensez pas vos enfants en leur offrant des sucreries!
- ┌ Les termes „sans sucre“ ou „non sucré“ signifient souvent que l'on n'a pas utilisé de sucre cristallisé. Il est possible toutefois que de tels produits contiennent d'autres types de sucre, par exemple du fructose ou du glucose. Les aliments contenant ce type de sucre provoquent aussi des caries si on en consomme souvent.
- ┌ Seule l'expression „ménage les dents“ garantit que les sucreries munies de cette inscription ne font pas de mal.
- ┌ Les dents de lait sont importantes car les premières dents ont plusieurs fonctions: elles permettent de manger et de parler ; elles servent aussi à maintenir suffisamment de place pour les dents définitives. Lorsque les dents de lait tombent trop tôt, les dents suivantes ont souvent une mauvaise position. C'est pourquoi les soins des dents doivent commencer dès l'apparition de la première dent de lait. Préservez vos enfants des caries et de leurs désagréments.
- ┌ Si vous respectez les points cités, vous épargnerez sans nul doute à vos enfants et à vous-mêmes beaucoup de maux, de peur, de temps et d'argent. Vous pouvez conserver toute votre vie un sourire éclatant si vous suivez attentivement nos conseils et nos recommandations.