

LES FICHES PRATIQUES

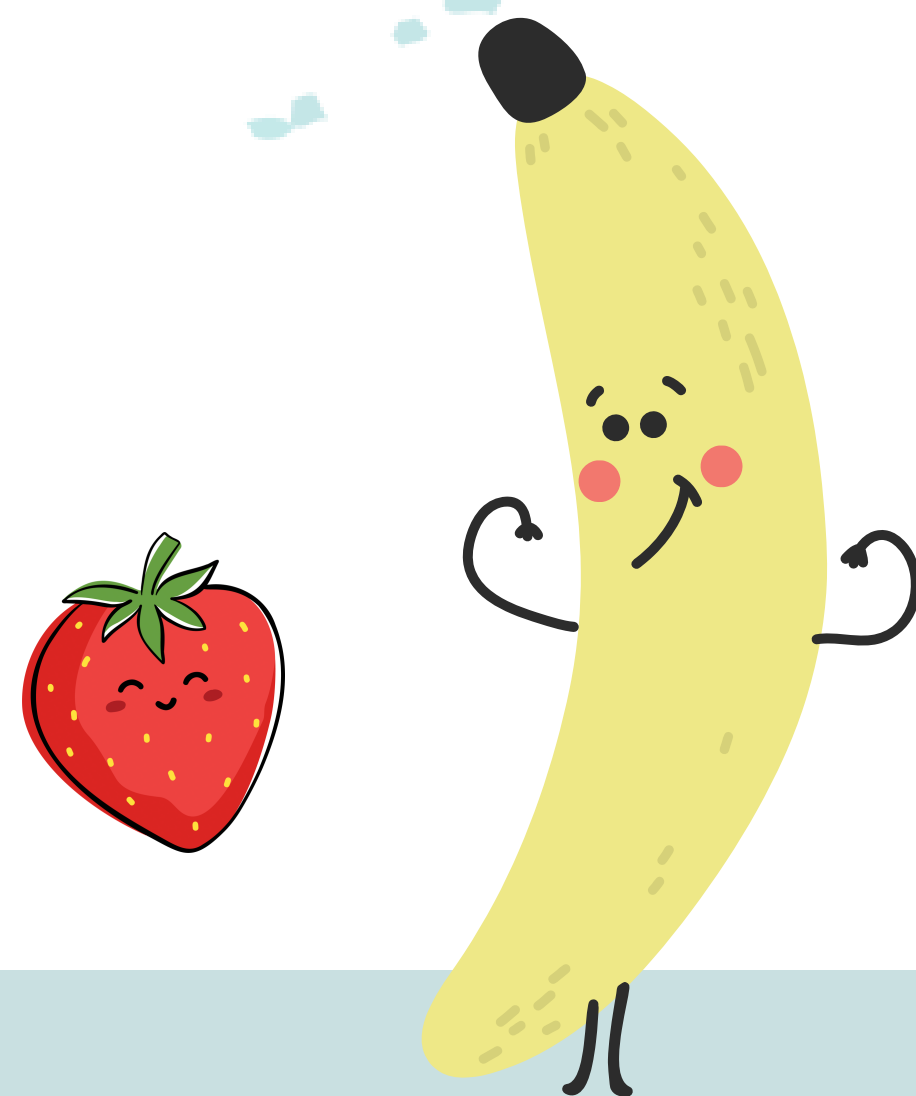
DE RHAPSOD'IF

L'ALIMENTATION

L'alimentation est directement liée à la santé orale !

Les aliments et boissons sucrés et / ou acides, perturbent l'équilibre physiologique de la sphère orale et augmentent les risques de problèmes dentaires (caries, plaque dentaire, problèmes de gencives...).

S'ils sont consommés en dehors des repas et que le brossage ne s'effectue pas dans des délais raisonnables ou pas correctement, il devient très compliqué de maintenir une bonne santé bucco-dentaire.



CONSEILS

Eviter de grignoter et soyez vigilants avec les renforçateurs alimentaires (les récompenses sous forme de bonbons / soda ...)

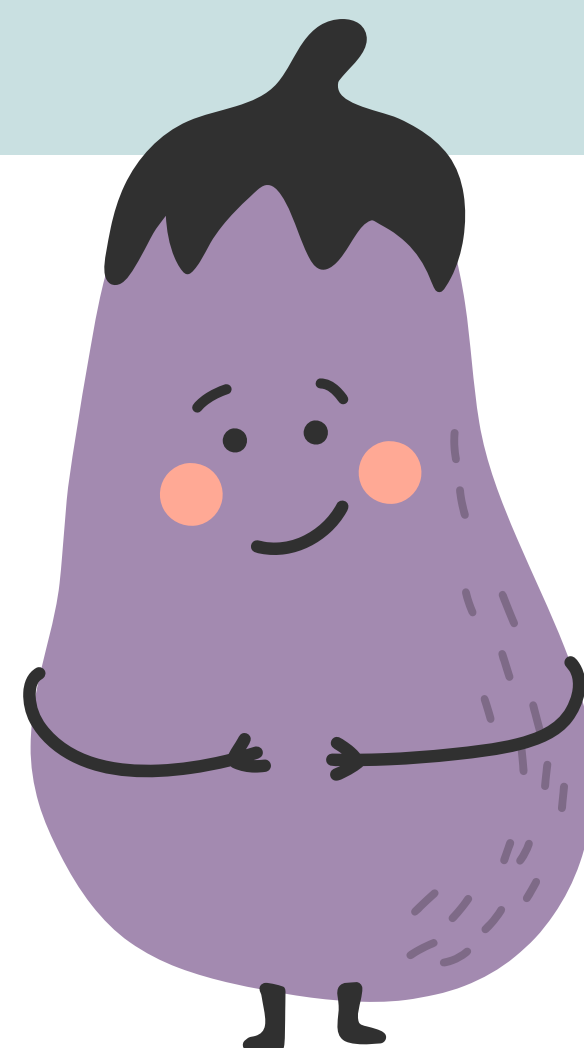
Maintenez une alimentation variée et équilibrée, avec une bonne hydratation (de l'eau) qui permet de réguler l'acidité de la bouche tout au long de la journée.

Respecter le rythme des repas

Gardez à l'esprit que les produits sucrés n'ont pas forcément le goût sucré (pain, lait, pommes de terres ...)

Se rincer la bouche à l'eau après avoir manger un aliment ou une boisson acide (soda, jus de fruit,...)

Ne donnez pas à l'enfant de biberon de lait, de jus de fruits ou de soda au moment du coucher dans le lit. Il est important de nettoyer les dents au quotidien, après la prise du dernier biberon ou du dernier aliment. En effet, les prises alimentaires tardives ou nocturnes sont à l'origine de graves caries, notamment chez les très jeunes enfants (moins de 3 ans). Et les problèmes de dents de lait ont une incidence sur les dents définitives.



PLUS D'INFORMATIONS SUR :
www.rhapsodif.com