

## LES ALIMENTS QUI FAVORISENT LA SANTÉ DES DENTS



### Les aliments qui favorisent la santé des dents et des gencives

Pour permettre au corps de grandir, de lutter contre les infections et de guérir des maladies et des blessures, il nous faut consommer les bonnes sortes d'aliments. Les aliments sains nous donnent l'énergie nécessaire pour penser, apprendre, jouer et être physiquement actifs. Ils servent aussi à garder les dents et les gencives en bonne santé. En revanche, les aliments riches en sucre peuvent causer la carie dentaire.

**Arrêt!**  
Ne donnez pas de raisins secs, de raisins entiers, de boules de melon, d'aliments filamenteux, d'olives entières, de cerises avec des noyaux, de noix entières, de graines, de maïs soufflé ni de saucisses aux enfants de moins de 4 ans. On peut facilement s'étouffer avec ces aliments.

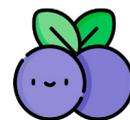
#### ✓ Légumes (frais, surgelés ou en conserve)

- asperges
- haricots
- betteraves
- brocoli
- carottes
- choux-fleur
- céleri
- maïs
- concombre
- laitue
- olives
- petits pois
- poivrons
- potates
- épinards
- courgette



#### ✓ Fruits (frais ou surgelés)

- pommes
- abricots
- bananes
- bleuets
- cantaloup
- cerises
- melons
- nectarines
- oranges
- pêches
- poires
- prunes
- fraises
- tangerines
- pamplemousse



#### ✓ Lait et produits laitiers

- fromage
- fromage cottage
- lait
- yogourt



#### ✓ Produits céréaliers

- bagels
- pain (grain nature)
- céréales sèches non sucrées
- plain plat
- pita
- riz



#### ✓ Viandes et substituts

- boeuf
- poulet
- oeufs
- poisson
- noix et grains
- fruits de mer



#### ✓ Collations

- pommes
- carottes
- céleri
- fromage
- fromage cottage
- houmous
- lait
- beurre de noix
- noix et grains
- oranges
- pitas
- maïs soufflé
- bretzels
- galettes de riz



### Les boissons qui favorisent la santé des dents et des gencives

**L'eau:** c'est ce qu'il y a de mieux! Quand votre enfant a soif, offrez-lui de l'eau. Vous pouvez aussi essayer de l'eau gazeuse aromatisée.

## Jus

Le jus contient beaucoup de sucre. Il est préférable de donner à votre enfant un fruit entier à manger plutôt que du jus. Si vous lui donnez du jus, optez pour le jus d'orange (non fait de concentré) comme le jus Tropicana® ou Oasis®. Limitez l'apport en jus à 1/2 tasse par jour.

## Lait et produits laitiers

La plupart des enfants devraient consommer 4 portions de lait ou de produits laitiers chaque jour. Servez du lait blanc au repas et, avant le coucher, offrez à votre enfant du lait, du yogourt ou du fromage. Aidez votre enfant à se brosser les dents ensuite. Le sucre naturel présent dans le lait et le jus pourrait causer des caries si on le laisse sur les dents pendant la nuit.

## Conseils pour avoir des dents et des gencives

### ✓ À faire :

- Observez des heures de repas régulières: petit déjeuner, dîner, souper, avec de 1 à 3 collations par jour selon l'appétit de votre enfant et son niveau d'activités.
- Montrez à votre enfant à boire d'un gobelet à 12 mois. Après 12 mois, les enfants ne devraient pas boire d'un biberon — il ne faut jamais leur donner un biberon la nuit.
- Suivez le Guide alimentaire canadien.
- Sachez que donner du lait à boire à un enfant dans un biberon ou l'allaiter au sein après l'âge de 12 mois accroît le risque de caries.

### x À éviter :

- Garder des sucreries dans la maison — si vous n'achetez pas de sucreries, votre enfant arrêtera d'en demander
- De la nourriture, des biberons ou des gobelets à bec dans le lit.
- Sachez que donner du lait à boire à un enfant dans un biberon ou l'allaiter au sein après l'âge de 12 mois accroît le risque de caries.
- Ne donnez pas de jus ou d'autres boissons sucrées.

## Aliments à limiter ou à éviter

Ces aliments sont riches en sucre et favorisent la carie dentaire. Si vous les servez, il est préférable de le faire après un repas, en guise de dessert. Évitez les aliments collants riches en sucre. Ils restent sur les dents longtemps et il est difficile de les enlever avec la brosse à dents.

### Limitez ces aliments et ne les offrez qu'après un repas (pour dessert) :

- |                         |                    |               |                          |                    |
|-------------------------|--------------------|---------------|--------------------------|--------------------|
| • Bear paws®            | • lait au chocolat | • miel        | • mélasse                | • lait aux fraises |
| • gâteau                | • biscuits         | • pouding     | • sorbet                 | • sirop            |
| • bonbons               | • yogourt à boire  | • gelée et    | • boissons gazeuses      | • céréales sucrées |
| • fruit dans sirop      | • beignes          | • confiture   | • boissons pour sportifs | • Zoodles®         |
| • tablettes de chocolat | • freezies         | • Jell-O®     |                          |                    |
|                         | • biscuits graham  | • lait frappé |                          |                    |

### Tâchez d'éviter ces aliments. Ils collent aux dents et il est difficile de les enlever avec une brosse à dents :

- |              |            |                |                   |                |
|--------------|------------|----------------|-------------------|----------------|
| • granola    | • barres   | • fruit séchés | • Fruit roll ups® | • raisins secs |
| • Pop tarts® | • Nutrain® |                |                   |                |

**Souvenez-vous d'utiliser des récompenses qui ne sont pas de la nourriture pour un bon comportement telles que:** des auto-collants, une activité spéciale comme un tour à la bibliothèque ou à son parc préféré, de nouveaux crayons pour l'école, plus de temps de lecture avant de se coucher ou un rendez-vous avec un ami pour jouer.