

## Alimentation et caries chez l'enfant

Certains aliments favorisent l'apparition des caries : confiseries, gâteaux, sodas...  
A l'inverse, d'autres aliments par leur calcium ou leur fluor vont protéger nos dents.

### Une bonne alimentation pour de bonnes dents



### Ce qui est bon pour les dents

Les aliments qui protègent les dents : poissons, viandes, légumes, fromages (calcium, phosphore, vitamine D, fluor).

Les fruits frais : riches en fibres et en vitamines. Remplacer les gâteaux et sucreries par des fruits frais entiers, en morceaux, en salade ou pressés... sans sucre en poudre.

### Ce qui l'est moins

Les aliments sucrés et/ou acides : confiserie, gâteaux, sodas... Limitez la consommation !

Les sucres cachés : céréales du matin, plats cuisinés... Le pain, les biscuits ou les céréales sèches s'éliminent très lentement dans la bouche et peuvent aussi entraîner l'apparition de caries.

### Nos conseils

- Prendre les aliments sucrés en une seule fois dans la journée (éviter le grignotage).
- Respecter une alimentation équilibrée avec trois repas par jour.
- Se brosser les dents après chaque repas.