

## ► Cabinet dentaire du Dr Heloret et Dr Mons

Chirurgien-Dentiste à Saint Jean du Falga

📍 18 rue Gaston de Foix 09100 Saint Jean du Falga

☎ Tel. : +33 5 34 02 52 07

🌐 [www.cabinetdentaire-dr-heloret.fr](http://www.cabinetdentaire-dr-heloret.fr)

# Alimentation et caries chez l'enfant

**Confiseries, gâteaux, sodas favorisent l'apparition de caries. À l'inverse, d'autres aliments protègent nos dents grâce à leur calcium ou leur fluor.**

## CE QUI EST BON POUR LES DENTS

- Les aliments qui protègent les dents : poissons, viandes, légumes, fromages maigres, qui apportent les uns et les autres du calcium, du phosphore, de la vitamine D ou du fluor.
- Les fruits frais : riches en fibres et en vitamines.
- Les fruits entiers, en morceaux, en salade ou pressés... sans sucre en poudre.



## CE QUI L'EST MOINS

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

🗨 De manière générale limitez la consommation des aliments à la fois sucrés et acides. 🗨

## 🔍 À SAVOIR

**Une bonne alimentation = de bonnes dents !**

**Se brosser les dents 2 fois par jour pendant 2 minutes évitera le développement de caries.**

## DIMINUER LES RISQUES

Le risque de carie peut être maîtrisé tout en consommant des aliments sucrés, à condition de suivre quelques règles simples :

- Respecter une alimentation équilibrée avec 3/4 repas par jour
- Prendre les aliments sucrés en une seule fois dans la journée
- Éliminer au maximum les aliments gras, collants ou contenant des sucres cachés

Éviter le **grignotage**, qui entraîne des résultats particulièrement néfastes.