



La petite souris qui n'aime pas les caries. www.ufsbd.fr



Fiche explications

(découper les cartes et souris pages 2, 3)

L'enfant tire une carte aliment retournée et doit dire si l'aliment est dangereux pour les dents et le place sur la souris correspondante.

La personne adulte, peut expliquer pourquoi et préciser la quantité de sucres, l'acidité, et l'importance d'une alimentation variée équilibrée et regroupé en 3 ou 4 prises alimentaires.

Au-delà des Brossages matin et soir et des autres recommandation de l'UFSBD

<https://bit.ly/2ldrgUd>

Et videos

<https://bit.ly/2Ty7uOC>



La petite souris qui n'aime pas les caries. www.ufsbd.fr



Aliments à faible risque de carie

L'eau est le seul aliment sans aucun risque pour la santé des dents, le yaourt non sucré et les légumes présentent peu de risques, les fruits sont également bons à la santé mais ils sont souvent acides et l'acidité est dangereuse, les viandes et les pommes de terre frites, présentent peu de sucres « raffinés » qui eux sont responsable des caries. Il faut toutefois respecter une alimentation variée et équilibrée et éviter l'excès de graisses. Le lait comme les fromages, riches en calcium et sels minéraux sont bons mais pour le lait sans ajouts sucrés (cacao sucré, sirops...)

Aliments à fort risque de carie

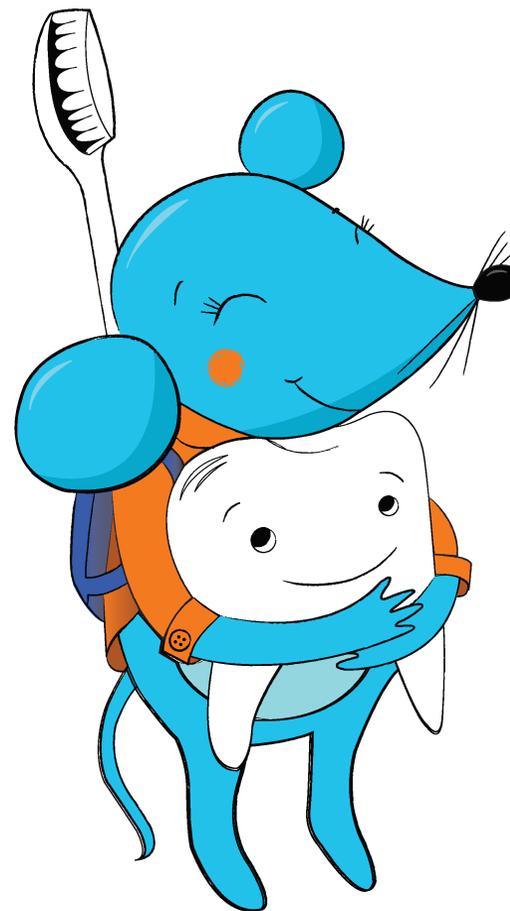
Les pâtisseries industrielles sont très sucrées (et plus grasses) il faut privilégier, pour les goûters par exemple le pain avec des carrés de chocolats, les confiseries sont très dangereuses surtout si plusieurs prise au cours de la journée. Les chips et plus largement les gâteaux apéritifs contiennent des sucres cachés et sont très dangereux même si ils n'ont pas le goût sucré. Le ketchup rajoute du sucre au plat. Les « céréales » industrielles sont très sucrées et collantes donc dangereuses. Les sodas, sont très acides et donc dangereux pour les dents même en version sans sucres. Les jus de fruits sont sucrés et acides, il faut préférer le fruit (qui se mâche) plutôt que son jus.





La petite souris qui n'aime pas les caries.

www.ufsbd.fr



La petite souris qui n'aime pas les caries.

www.ufsbd.fr

