

Alimentation et santé orale



01 / COMPRENDRE

Pour la bouche comme pour le corps, l'équilibre alimentaire compte. Les sucres libres favorisent les caries ; des expositions répétées aux acides peuvent aussi fragiliser les dents.

02 / AGIR AU QUOTIDIEN

Choisir l'eau	Garder une carafe ou une gourde accessible, à table et entre les repas.
Éviter le sucre en continu	Prévoir des repas et, selon les besoins, un goûter identifié, plutôt que des prises sucrées répétées. La quantité totale compte aussi.
Varier les aliments	Privilégier une alimentation variée. Un fruit entier n'est pas équivalent à un jus, même sans sucres ajoutés.

À retenir : Un soda sans sucre peut rester acide. Le brossage ne compense pas une alimentation constamment très sucrée.

03 / TRANSMETTRE DANS LE FOYER

À plusieurs générations, choisissez une habitude à tester pendant la semaine : eau disponible ou goûter mieux organisé. Laissez chacun proposer une idée.

La question à partager : Un jus sans sucres ajoutés est-il dépourvu de sucres libres ?

Notre action à essayer : _____

Avec qui ? _____ Quand ? _____

Réponse : Non. Les sucres présents dans les jus sont des sucres libres.

Sources et compléments : OMS · Sucres et caries · ADA · Acides alimentaires

Lire la définition complète sur assurmeyer.fr · Fiche éducative, ne remplace pas un examen dentaire.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

