

Boissons acides : protéger ses dents

FICHE PÉDAGOGIQUE



COMPRENDRE

Réduire les expositions répétées et ne pas garder la boisson en bouche. Une version sans sucre peut rester acide.

Limitier	Regarder la fréquence et le temps de contact.
Après	Rincer à l'eau et éviter les gestes agressifs.
Suivre	Garder un brossage doux ; parler d'une sensibilité persistante au dentiste.

AGIR ET TRANSMETTRE

Défi : retrouver une pause avec de l'eau. Question : garder la boisson acide en bouche réduit-il le contact ? Non, cela le prolonge. Les délais de brossage varient selon les recommandations.

Des repères généraux à adapter avec les professionnels si nécessaire. Votre CSO accompagne la compréhension ; le diagnostic et les soins relèvent du dentiste.

Sources publiques : Santé publique du Derbyshire · Boissons et dents (anglais) · NHS England / GOV.UK · Usure et acidité (anglais)

[Lire la fiche conseil complète et ses autres sources](#) · Cette fiche ne remplace pas un avis médical ou dentaire.

www.assurmeyer.fr

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

