

Comprendre et prévenir les caries



01 / COMPRENDRE

Une carie commence par une perte de minéraux de la dent, sous l'action d'acides produits par les bactéries à partir des sucres. Elle peut débuter sans douleur. Les habitudes du foyer contribuent à réduire le risque.

02 / AGIR AU QUOTIDIEN

Brosser	Deux minutes au minimum matin et soir avec un dentifrice fluoré adapté. Ajouter le midi après le déjeuner ou après le goûter lorsque c'est possible.
Espacer	Limitier les prises sucrées répétées et choisir l'eau comme boisson habituelle.
Suivre	Garder un suivi dentaire adapté et consulter sans attendre si un signe apparaît.

À retenir : Une douleur ou une cavité nécessite un examen. Le brossage seul ne reconstruit pas une dent déjà creusée.

03 / TRANSMETTRE DANS LE FOYER

Avec un enfant ou un adulte du foyer, choisissez un changement facile pour la semaine. L'enfant peut rappeler le rituel à l'adulte, et l'adulte accompagner le geste.

La question à partager : Une carie fait-elle toujours mal dès le début ?

Notre action à essayer : _____

Avec qui ? _____ Quand ? _____

Réponse : Non. Elle peut commencer sans douleur.

Sources et compléments : [OMS](#) · [Sucres et caries](#)

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 !

