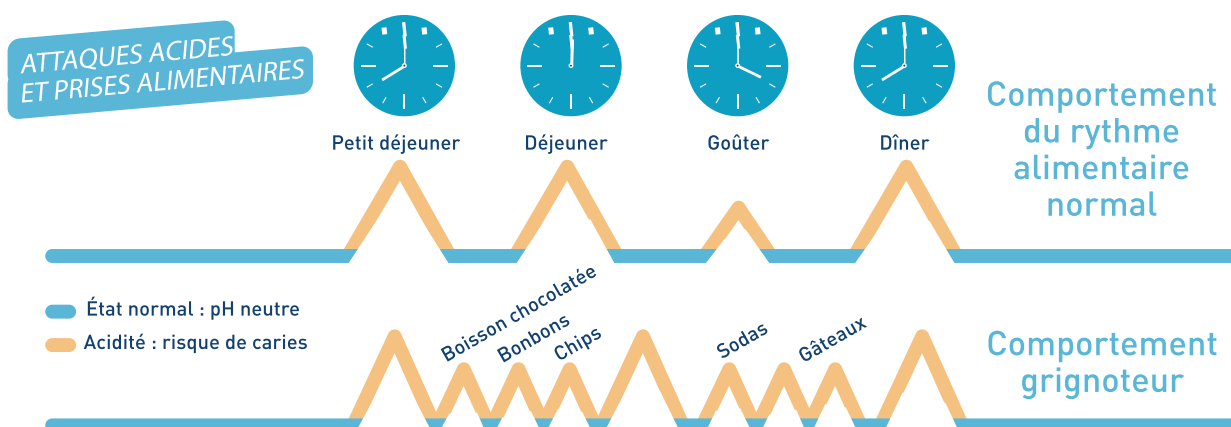


Information grignotage

Chaque prise alimentaire crée une acidité en bouche.



Comme vous pouvez le constater sur notre schéma, un comportement de grignoteur va multiplier les attaques acides en bouche et va créer des lésions sur l'émail de vos dents... synonymes hélas de caries à court et moyen terme.

- La limitation de ces passages en « zone dangereuse » est indispensable pour garder une bonne santé bucco-dentaire
- De plus, certains aliments comme les glucides (sucres, céréales, ...) ou les aliments à texture collante et fondante favorisent le développement des bactéries responsables des caries.
- Pour limiter leur effet, il faut continuer à grouper vos prises alimentaires autour de 4 temps dans une journée : le petit déjeuner, le déjeuner, un goûter et un dîner
- L'eau, pour rappel, est la seule boisson amie de nos dents !



Je conserve des horaires réguliers pour mes enfants et moi (lever / repas / brossages / coucher).



Si je me fais plaisir avec des aliments sucrés, j'en limite les prises au maximum et je les intègre aux repas pour ne pas multiplier les temps acides dans ma bouche.



Je perfectionne mon hygiène bucco-dentaire quotidienne matin et soir notamment en améliorant mon brossage et en n'oubliant pas de passer le fil dentaire ou les brossettes dans tous mes espaces interdentaires. Le nettoyage interdentaire se fait avant le brossage. Le temps de brossage recommandé est de 2 mn... le temps d'une chanson.



Après un grignotage au cours de la journée, je mastique un chewing-gum sans sucre pendant 20 minutes pour stimuler la production de la salive ou je me rince la bouche avec un verre d'eau.



La quantité de dentifrice sur la brosse est l'équivalent d'une noisette car il est recommandé de ne pas se rincer la bouche après le brossage mais simplement recracher les excès de dentifrice.



Je n'oublie pas qu'une brosse à dents ne se partage JAMAIS et doit se changer tous les 3 mois.