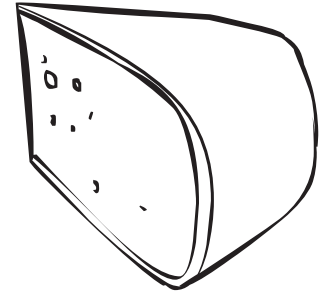


Communiqué aux parents*

Cher parent,

Votre enfant a fait le plein d'énergie avec son ami Pat le mille-pattes et l'a accompagné à travers ses aventures et ses découvertes. Il vient de réaliser des activités portant sur le thème du fromage. Il connaît maintenant mieux les éléments qui agissent favorablement sur la santé buccodentaire. Vous pouvez discuter avec lui de ce qu'il a vécu et appris.

Voici quelques renseignements qui vous permettront peut-être d'en apprendre davantage sur le sujet, ainsi qu'une petite activité à faire en famille!



La carie dentaire

La carie de la petite enfance peut survenir tout juste après l'apparition des premières dents chez les tout-petits. Les causes qui y sont souvent associées sont une mauvaise hygiène dentaire, le manque de fluor, la présence de caries dentaires chez les autres membres de la famille (risque de propagation de bactéries), la nature et la fréquence des aliments et des boissons consommés.

POUR AIDER NOS DENTS

Limiter la consommation :

- d'aliments de texture collante, tels que les friandises, les rouleaux de fruits ou les barres tendres, qui risquent d'adhérer aux dents et qui sont difficiles à déloger ;
- de boissons acides et sucrées, telles que les boissons gazeuses, les boissons aux fruits et les jus de fruits, qui présentent des conditions idéales, pour les bactéries de la bouche. Il vaut mieux éviter de les siroter, pour diminuer le temps de contact avec les dents ;
- d'aliments transformés et raffinés (ex. : pâtisseries, biscuits, céréales à déjeuner sucrées), auxquels on privilégiera les aliments du *Guide alimentaire canadien*.

Privilégier :

- les légumes et les fruits frais ou légèrement cuits, qui demandent une bonne mastication et stimulent la production de salive, puisqu'elle neutralise l'acidité de la bouche ;
- les viandes et les substituts (ex. : volaille, poisson, viande, œufs, noix et graines), qui contiennent majoritairement des protéines et des lipides ne pouvant servir de nourriture aux bactéries de la bouche ;
- les produits céréaliers à grains entiers, qui contiennent des fibres alimentaires et nécessitent une bonne mastication ;
- les produits laitiers (ex. : lait, yogourt, fromage ferme), qui, grâce à leurs éléments nutritifs, aident à neutraliser le contenu acide de la bouche et à protéger l'émail des dents. Parmi les produits laitiers, le fromage ferme se distingue particulièrement puisqu'il stimule également la salivation, neutralisant ainsi l'acidité de la bouche. Il représente un excellent choix à intégrer aux collations ou après les repas. Le lait au chocolat, quant à lui, contient tous les éléments nutritifs du lait, en plus du cacao, qui aurait également des effets protecteurs.

DES IDÉES DE COLLATIONS... À MORDRE À BELLES DENTS!

Les collations permettent de compléter le repas précédent et de tenir jusqu'au suivant. Puisqu'elles représentent une bonne partie de l'apport énergétique des enfants d'âge préscolaire, il est primordial qu'elles soient nutritives. Idéalement, les collations devraient contenir des aliments d'au moins deux des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*, tout en offrant des aliments sains pour les dents. En voici quelques exemples :

- Triangles de pain pita de blé entier avec du houmous.
- Fruits frais et cubes de fromage ferme.
- Sucette glacée préparée avec des fruits et du yogourt.
- 1/2 muffin anglais avec tranches de pomme et de fromage.
- Légumes crus blanchis¹ et trempette tzatziki.
- Petit muffin maison et verre de lait.

QUOI FAIRE EN FAMILLE ?

Après une visite chez l'hygiéniste dentaire et le dentiste, il est préférable de commencer immédiatement l'application de leurs bons conseils. Créez un petit calendrier de brossage des dents, sur lequel de petits autocollants seront apposés chaque fois que tout se sera bien déroulé. Pourquoi ne pas faire de même, lorsqu'on mange une collation saine pour les dents ?

¹ Le blanchiment des légumes permet de réduire le risque d'étouffement.

* Veuillez noter que l'utilisation du terme « parents » désigne à la fois les parents et les tuteurs.