



## Les caries sont mes ennemies

### 1. La carie

Une carie est un petit trou dans une dent.

Si une carie n'est pas soignée, elle va devenir de plus en plus grande.

Il faut aller chez le dentiste au moins une fois par an pour qu'il surveille les dents et soigne les petites caries avant qu'elles ne s'aggravent.



### 2. Veiller à son alimentation pour avoir des dents saines

Les caries se forment à cause des bactéries présentes dans notre bouche qui se nourrissent des débris alimentaires.

Les aliments sucrés provoquent le développement des caries. Ces aliments sont les ennemis des dents : il faut donc limiter leur consommation.

Les fruits, l'eau, les légumes ne contiennent pas ou peu de sucre. Ils ne provoquent pas le développement des caries. Ces aliments sont les amis des dents.



### 3. Les bons gestes pour éviter les caries

Pour éviter les caries, il faut se brosser les dents pour ôter les débris alimentaires dont les caries se nourrissent.

Il est nécessaire d'utiliser avec un dentifrice au fluor adapté à son âge.

Il faut se brosser les dents au moins le matin et le soir, le midi aussi si c'est possible.

Des gestes sont à respecter pour bien se brosser les dents :

- toujours se brosser les dents du rose vers le blanc ;
- changer de brosse à dents tous les 3 mois ;
- ne pas oublier devant, derrière et le dessus des dents.

