



Conseils pour une bonne hygiène alimentaire : Bien manger pour bien grandir



Manger sain et équilibré est à tout âge l'assurance d'avoir un corps et une bouche en bonne santé.

L'alimentation doit rester une **source de plaisir**, mais au niveau des dents, 2 éléments importants peuvent se révéler dangereux : le **sucre** et l'**acidité**.

- Le sucre, consommé par les bactéries de la plaque dentaire, va entraîner la création de lésions carieuses.
- L'acidité va dissoudre la couche supérieure de la dent, l'émail, et provoquer des hypersensibilités, une destruction progressive de la dent et une susceptibilité plus importante aux caries.

Quels sont les aliments et boissons sucrés ?

Souvent, lorsque l'on parle de sucre, on a tendance à penser tout de suite aux bonbons et au coca-cola. Mais ce sont loin d'être les seuls aliments à en contenir : pensez aux **sucres cachés** !

En pratique, la plupart de ce que nous consommons est sucrée, mais à des degrés divers. On trouve du sucre dans les fruits, les gâteaux, mais aussi les céréales, les chips etc. *Fait très important, le lait est lui aussi sucré.*

D'où l'intérêt de ne pas grignoter!



Ces aliments ne sont bien entendu pas tous à mettre sur le même plan : il est conseillé de manger 5 fruits et légumes par jour lors des repas, le lait est bon pour la croissance d'un enfant, les céréales naturelles ont de bons apports nutritionnels... on ne va pas se priver de tout !

Il faut se poser la question de nos rythmes alimentaires et favoriser les aliments sans sucres ajoutés.

Quels sont les aliments et boissons acides ?

Une des sources d'acidité naturelle principale est les **fruits et légumes, particulièrement les agrumes** (orange, citron...). L'autre grande source d'acidité pour votre enfant est la consommation de boissons telles que les **jus de fruits**, 100% fruits ou non. La plus forte acidité se retrouve dans les **sodas et certains bonbons** (Têtes brûlées etc.)

Repas et grignotage : Le rythme des prises alimentaires joue-t-il sur les effets de l'alimentation ?

Chaque prise alimentaire, sucrée ou non, provoque une augmentation de l'acidité en bouche.

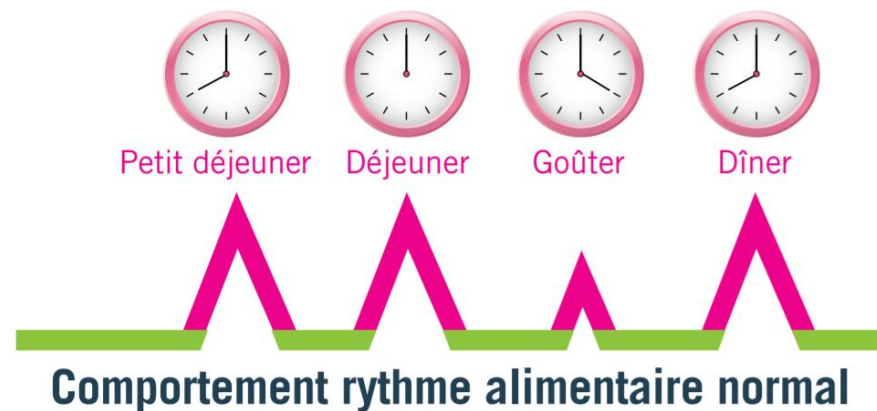
Or, la **salive**, protectrice pour nos dents grâce à son « pouvoir tampon » (elle diminue l'acidité de la bouche), n'a pas le temps de remplir son rôle si les prises alimentaires sont répétées trop souvent. C'est lors de ces pics d'acidité que l'attaque de l'émail des dents et donc de la création et progression des caries se font.

Il est donc important de limiter les prises alimentaires : **pour un enfant, on considère qu'il y a 4 repas dans la journée** : le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner. **Le grignotage, quel qu'il soit, est donc à supprimer.**

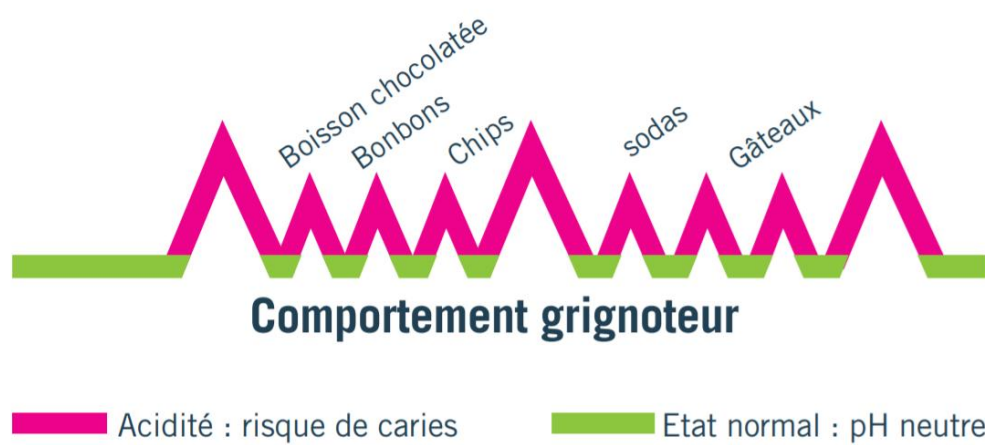
Le phénomène est le même pour les boissons donc : **Entre les repas, on ne boit que de l'eau.**



les petites dents
du pré



Attention au petit-déjeuner et au goûter, les repas souvent les plus sucrés de la journée!



« Docteur, on interdit les bonbons alors ? »

Une alimentation équilibrée et raisonnable ne doit pas être synonyme de privation !

Interdire crée une frustration contre-productive, **il faut limiter et expliquer.**

Pour ce qui est des « aliments -plaisir » tels que les bonbons, les barres chocolatées, les Kinder[®], le Nutella[®] etc. ainsi que les boissons sucrées type sodas (coca-cola[®], orangina[®], fanta[®]...), sirops ou jus de fruits avec sucres ajoutés (oasis[®], fruit shoot[®]...), ils doivent être limités au maximum. L'idéal est de ne pas les consommer plus d'une fois par semaine, en choisissant « un jour du sucre » avec votre enfant. Ils sont bien entendu autorisés lors des jours de fête, les anniversaires, les sorties au restaurant etc. qui deviendront de fait le « jour du sucre » de la semaine.

Un enfant ne naît pas avec un amour pour le sucre, celui-ci serait **addictogène** : *plus il en prendra tôt, plus il en voudra*. Attention donc à ne pas habituer les plus jeunes aux sucres industriels, mauvais pour leur santé en générale.

Les jus de fruits, sans sucres ajoutés, peuvent être consommés au petit-déjeuner et au goûter (un verre).

Attention aux céréales pour enfants et aux gâteaux industriels, à la fois très sucrés et collants. Il faudra intensifier le brossage après leur consommation. Essayez aussi de favoriser les céréales sans sucres ajoutés.

« Mon enfant n'aime pas l'eau »

Chaque enfant, si on lui donne le choix, ira préférentiellement vers une « boisson-plaisir », sucrée, s'il y est habitué.

Il est donc important, quand votre enfant a soif, de l'habituer à ne boire que de l'eau et à ne consommer que de l'eau au cours des repas (à l'exception du petit-déjeuner et du goûter), sauf le « jour du sucre ».

