

Les saines collations



Que dois-je faire pour prévenir la carie dentaire?

Il faut brosser ses dents avec un dentifrice au fluorure, au minimum deux fois par jour pendant deux minutes. L'effet du fluorure en bouche permet de réduire le nombre de caries dentaires.

Il faut utiliser les quantités de dentifrice fluoré suivantes :

De 0 à 3 ans : un grain de riz



De 3 à 6 ans : un petit pois



De 6 ans et plus : entre 0,5 et 1 centimètre



Après le brossage, encouragez votre enfant à cracher le surplus de dentifrice fluoré. Il faut cependant éviter de rincer la bouche afin de permettre une action protectrice prolongée du fluorure sur les dents.

