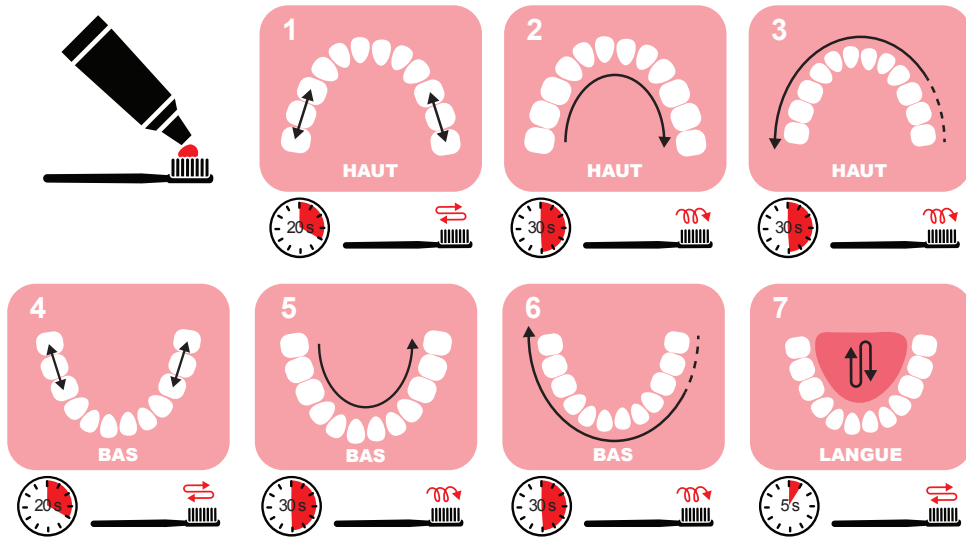


Brossage dès l'apparition de la première dent

Il incombe aux parents de brosser les dents de leurs enfants au minimum une fois par jour. Il est très important que ce brossage soit effectué dès l'apparition des premières dents. Après l'apparition des deuxièmes molaires de lait (vers 2 ans environ), on recommande de brosser les dents au moins deux fois par jour avec du dentifrice.

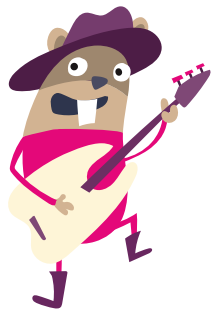


Mode d'emploi pour un brossage parfait



Il est conseillé d'utiliser une brosse à dents souple pour enfants et un peu de dentifrice pour enfants (contenant 0,025% de fluorure). On veillera à ne pas employer de dentifrice au goût sucré ou piquant. La brosse à dents doit être changée tous les 1 à 2 mois.

Il n'est pas nécessaire que l'enfant se rince la bouche après le brossage; il lui suffit de cracher !



Télécharge la chanson de Gaëtan pour te brosser les dents en musique !

www.fr.ch/sds



Des dents saines nous ont été données par la nature

Grâce à une alimentation et à une hygiène adéquates, les dents et les gencives restent saines.



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD
www.fr.ch/dsas



En mangeant peu sucré, je diminue le risque de caries

La carie et l'inflammation de la gencive peuvent être évitées en limitant la consommation d'aliments sucrés et en éliminant quotidiennement la plaque dentaire par le brossage.

Et si j'ai envie de sucré ?

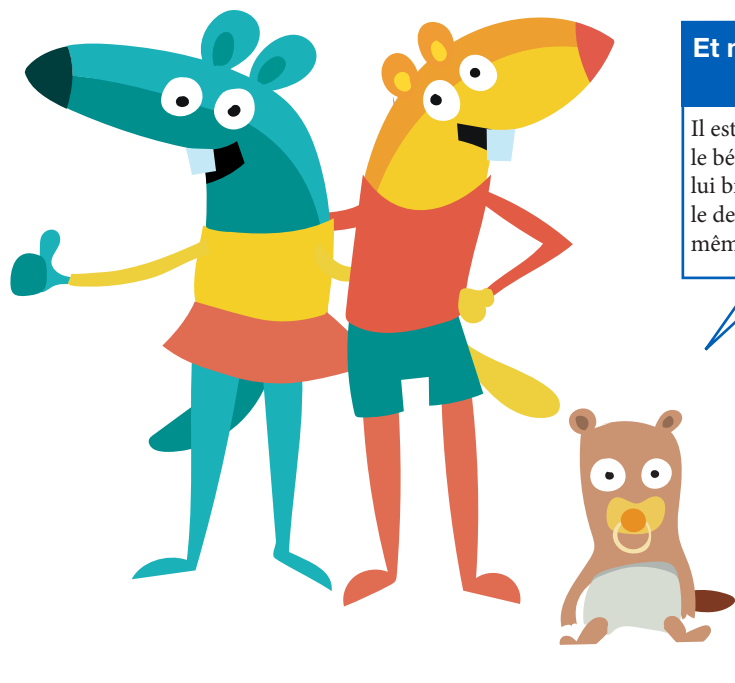
On peut manger un aliment sucré à condition de bien se brosser les dents ensuite. Les aliments sucrés apportent le plaisir du goût. Les fruits au goût sucré fournissent autant de plaisir à notre langue, de travail de mastication à nos dents et évitent le risque de carie!

Je n'ai pas faim le matin, vive la récréation!

Selon son appétit du matin, votre enfant a plus ou moins faim. La récré permet ainsi de compléter le petit-déjeuner par des aliments appropriés.

Avec mes parents, je regarde les étiquettes pour faire de bons choix parmi les aliments pour enfants !

Plus la liste des ingrédients est courte et compréhensible, plus l'aliment est intéressant! Les 3 premiers ingrédients donnent de bonnes informations sur le contenu du produit, dont sa proportion en sucre.

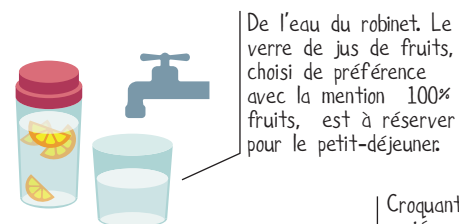


Et moi le tout petit ?

Il est conseillé d'habituer le bébé à aimer l'eau et de lui brosser les dents après le dernier biberon du soir, même si c'est du lait.

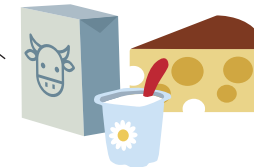


Des bonnes idées pour la récré!



De l'eau du robinet. Le verre de jus de fruits, choisi de préférence avec la mention 100% fruits, est à réserver pour le petit-déjeuner.

Un bon apport en calcium. Délicieux associés à des légumes ou des fruits crus!



Croquants et de couleurs variées. Les fruits secs et collants sont à réserver pour des en-cas ponctuels.

Des graisses d'excellente qualité !



Lisez la liste des ingrédients pour être sûr du contenu !



Sans sucre



Sympadent

Il maintient l'habitude au goût sucré et reste une alternative ponctuelle.

Plus d'idées sur

[société suisse de nutrition](#) Ecole et formation, Alimentation à l'école, Dix-heures et goûters, Conseils pour un dix-heures et des goûters sains (disponible en 9 langues) et Idées de collations originales.

[senso5](#) Les mini-chefs aux fourneaux! (Cahier de recettes).

[swissmilk](#) familles, les enfants et l'alimentation, collation et goûter.