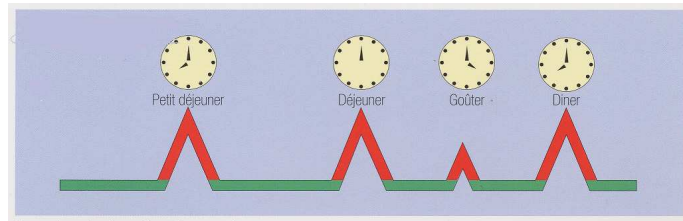


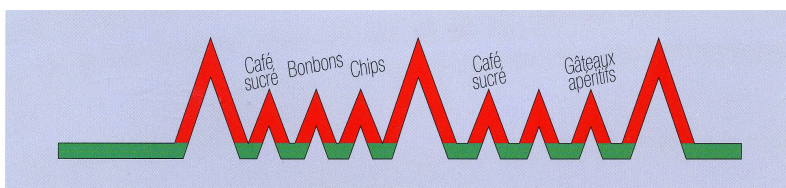
L'alimentation participe au développement de la maladie carieuse. C'est un facteur aggravant du risque carieux à travers la consommation de mets et de boissons sucrés ou acides et la répétition de leurs prises (ingestions).

Acidité = risque de caries

Etat normal PH neutre



Comportement alimentaire normal



Comportement de grignotage

Notre objectif est de vous aider à adopter un mode alimentaire en rapport avec votre risque carieux. Le niveau de votre risque actuel nécessite des modifications de votre régime alimentaire :

- Consommer les sucres aux cours des 3 repas principaux.
- Pas plus de 4 à 5 prises alimentaires par jour.
- Bien mâcher.
- Boire de l'eau et vous rincer la bouche après les consommation d'aliments ou boissons sucrés.
- Boire les boissons sucrés ou acides avec une paille.
- Consommer des jus de fruits avec adjonction de minéraux (lait).
- Terminer vos repas par un fromage.
- Utiliser un édulcorant pour sucrer.
- Mâcher un chewing-gum au xylitol après les repas.
- Contrôler la plaque dentaire après les repas.
- Choisir des friandises sans « sucre ».
- Prendre des sirops médicamenteux ou les granules (homéopathie) avant le contrôle de la plaque.
- Choisir une médication sans sucre.
- Ne pas brosser les dents avant 10 minutes suite à la consommation de boissons acides.
- Sevrage du biberon et/ou de la sucette avec manœuvre de dilution.
- Ne pas utiliser votre cuillère pour nourrir votre enfant.

Le niveau de votre risque peut évoluer (en augmentant ou en diminuant) en fonction de votre assiduité à suivre nos conseils. En conséquence, nous ferons évoluer nos recommandations au fur et à mesure de notre collaboration. Pour une information d'ordre diététique ou pondérale nous vous recommandons la consultation de votre médecin ou de votre diététicien.