

Prénom : .....



Mon avis sur les jeux :



## FICHE 8 : UNE BONNE ALIMENTATION POUR DE BONNES DENTS

Il existe des aliments qui aident les dents à être en bonne santé, et d'autres qu'il vaut mieux éviter ou consommer **occasionnellement**. Tu le sais sans doute déjà : le sucre n'est pas le meilleur ami des dents. Il y en a dans les sodas, les bonbons, les gâteaux. Il n'est pas question de ne plus en manger, mais il vaut mieux ne pas en manger tous les jours et bien nettoyer tes dents ensuite.

### JEU N° 1 : Aliments de choix

Entoure en **rouge** les aliments qui ne sont pas bons pour tes dents et que tu dois consommer uniquement de temps en temps.

Entoure en **vert** les aliments qui, eux, vont protéger et renforcer tes dents.



© Corbis - Frog 574 - Corbis - Huma - Célébias - Vitis - Cookies - Africa Studio - Verre d'eau - Andrey Kuzmin - Pilsner - Jack Chabrowski - Barane - Friedberg - Raort - Bad Pict - Poutet - Mamykoic - Soda - Ronstik - Adobe Stock

### JEU N° 2 : Le bon rythme

Note sous chaque nom de repas l'heure à laquelle tu le prends.



PETIT DÉJEUNER

DÉJEUNER

GOÛTER

DÎNER

### LE SAIS-TU ? ?

Entre ces 4 repas, il faut éviter de grignoter. Ce que l'on mange en dehors des repas est souvent sucré et/ou gras. Le risque de caries est fortement augmenté, car les dents sont trop longtemps en contact avec des aliments et du sucre sans lavage de dents par la suite. Et puis le grignotage peut aussi être responsable d'une prise de poids importante, alors méfiance !



Une alimentation saine joue un rôle très important dans la santé des dents, en complément d'un bon brossage. Elle participe en effet à la **prévention** des **caries**, de la **gingivite** et de l'usure des dents. Une alimentation équilibrée se compose de fruits, de légumes, de céréales (riz, pâtes, quinoa, pain complet...), de produits laitiers (fromages, yaourt, lait...) et de protéines animales (œuf, viande, poisson) ou végétales (pois chiches, haricots rouges, noix, amandes...). Suis nos quelques conseils pour avoir de belles dents et un beau sourire !

### JEU N° 3 : Quiz

**1** Cite 3 produits laitiers bons pour tes os et tes dents.

.....

**2** En 3 lettres : seule boisson indispensable pour être en bonne santé.

.....

**3** Dans quel aliment y a-t-il beaucoup de fluor (comme dans le dentifrice) : les frites, le poisson ou le pain ?

.....



#### MINI DICO :

**Occasionnellement** : de temps en temps.

**Prévention** : éviter l'apparition, le développement ou l'aggravation de maladies.

**Carie** : trou dans la dent qui traverse l'émail et la dentine. Quand elle atteint le nerf, on a mal.

**Gingivite** : maladie des gencives.



**4** Complète la phrase : « Pour faire le plein de vitamines et bien grandir, il faut manger 5 fruits et légumes chaque... »

.....

**5** Vrai ou faux ? Il ne faut rien manger le soir après s'être lavé les dents.

.....

#### Solutions des Jeux :

**Jeu N°1 :** En rouge : bonbons, cookies, soda (ou jus de fruits).  
En vert : banane (fruits en général), saumon (poisson), yaourt, poulet (viande), eau, carottes (légumes).  
**Jeu N°2 :** Merci pour tes réponses ! Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse, si ce n'est respecter un petit temps de digestion d'au moins 3 heures entre chaque repas.  
**Jeu N°3 :** 1/ Yaourt, fromage blanc, petit-suisse, fromage, lait. 2/ Eau. 3/ Le poisson (le fluor aide à renforcer les dents). 4/ ... jour. 5/ Vrai (tu peux juste boire de l'eau).