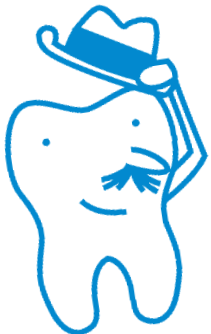


## infos

*Avoir des dents en bonne santé, c'est pas compliqué. Connais-tu les ennemis des dents? Bonbon, chocolat, gâteau, biscuits, limonade... Tout ce que tu adores, non? Malheureusement, tous ces aliments contiennent beaucoup de sucre. C'est lui l'ennemi des dents.*



## Comment combattre les caries?

En mangeant moins d'aliments sucrés et moins souvent. Et en se brossant correctement les dents après les repas. En effet, un brossage efficace enlève la couche de bactéries qui recouvre les dents.



### Pourquoi le sucre est-il l'ennemi des dents?

Nous avons toutes sortes de bactéries (microbes) en bouche. Lorsque les bactéries ont de la nourriture, elles peuvent se multiplier. Le sucre sert justement de nourriture à certaines bactéries. En se multipliant, les bactéries fabriquent de l'acide. Ce dernier attaque l'émail des dents. Nous risquons alors d'avoir des caries.

### C'est quoi, une carie?

La carie est une maladie de la dent. L'acide fabriqué par les bactéries attaque l'émail. Au début, cela ne se voit pas. Puis, une petite tache blanche apparaît sur l'émail. Petit à petit, un trou se forme dans la dent. Il s'agrandit et devient de plus en plus profond. La dent peut être détruite si on ne la soigne pas.

### Sourire aux dents vertes!

Il existe des colorants spéciaux sous forme liquide. On peut les utiliser pour voir où se trouvent les bactéries sur les dents. Elles apparaissent alors en une couleur vive. Tes dents sont rouges? Elles sont couvertes de bactéries: il est temps de se brosser les dents... ou de recommencer pour se brosser les dents plus correctement!

Tu peux donc faire le test avant de te brosser les dents ou après. Un brossage correct laisse les dents blanches en présence du colorant.

Un test à faire en classe ou même à la maison ! (Ce produit se vend en pharmacie...)

## infos

### 6 bonnes raisons pour manger moins de sucreries:

- 1 Les sucreries nourrissent surtout les bactéries de la bouche. Gare aux caries!
- 2 De nombreuses limonades très sucrées contiennent aussi de l'acide. Cet acide attaque directement tes dents.
- 3 Plus on mange de sucreries, moins on a «faim» pour des aliments nourrissants dont notre corps a besoin.
- 4 Les sucreries donnent de l'énergie très rapidement mais pas pour longtemps. Après tu te sens tout(e) raplapla... jusqu'à ce que tu manges une autre sucrerie!
- 5 Les sucreries diminuent tes défenses contre les maladies.
- 6 Chaque fois que tu manges une sucrerie, le sucre se retrouve dans ton sang. Pour l'éliminer, ton corps doit fournir un gros effort. Si tu manges souvent des sucreries, tu fatigues beaucoup ton corps. A la longue, c'est très mauvais pour la santé.



#### Comment se brossait-on les dents autrefois?

Il y a 4000 ans, les Egyptiens utilisaient déjà des petites branches effilochées pour brosser leurs dents! Actuellement, certaines peuplades africaines ou américaines utilisent encore des branchettes d'arbres.

On mâchait aussi une pâte faite de gomme et de plusieurs extraits de plantes. Ces substances avaient une action désinfectante et rafraîchissante.

En Europe, au 15<sup>e</sup> siècle, on se curait les dents avec une plume d'oie. Les plus riches avaient des cure-dents en argent ou en cuivre. En Chine, on fixait des poils raides de sanglier sur un morceau de bambou ou un os pour en faire une brosse à dents.

En 1973, on inventa le fil nylon. Il remplaça les poils de sanglier dans les brosses à dents.

## Jeu

Remets les lettres dans le bon ordre et replace le(s) mot trouvé(s) dans la phrase correcte:

ENMGAR

NCHAERT

LAPERR

ERRI

RUCORQE

OERSUIR



a

Les dents, ça sert à .....



b

Les...en...a...ert...au'i...à...arler, à ...anter !

ça sert aussi à .....



c

ça sert enfin à .....

**solution:**

a) manger, croquer b) chanter, parler c) sourire, rire!