

# Envie d'avoir un beau sourire? Prends soin de tes dents!

## Info



**Margaux a perdu une dent. Ca la gêne un peu, ce trou en plein milieu! Mais elle sait qu'une nouvelle dent pousse. Une dent comme les grands!**



*"Vers 6 ans, tes dents définitives remplacent tes dents de lait. Mais ce n'est pas tout: de nouvelles dents poussent dans le fond de ta bouche, derrière celles que tu possédais déjà. Quatre en tout: une de chaque côté, en haut et en bas. Elles t'aideront à mâcher avec plus de force. Mais comme elles sont loin dans la bouche, il faut bien penser à les brosser."*

*Ton dentiste*

## L'ennemi de tes dents!

Avoir des dents en bonne santé, c'est pas compliqué. Connais-tu les ennemis des dents? Bonbons, chocolat, gâteaux, biscuits, limonade... Tout ce que tu adores, non? Malheureusement, tous ces aliments contiennent beaucoup de **SUCRE**. C'est lui l'ennemi n°1 de tes dents.



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

Dans ta bouche, il y a des bactéries. Lorsque ces bactéries ont de la nourriture, elles peuvent se multiplier. Le sucre sert justement de nourriture aux bactéries. En se multipliant, les bactéries fabriquent de l'acide. Ce dernier attaque l'émail des dents. Tu risques 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.



### 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.