



HALLOWEEN HALLOWEEN



DES BONBONS, C'EST BON !

Mais afin de minimiser les dommages qu'ils peuvent causer aux dents, que conseilleriez-vous à votre enfant?

A- vous permettez qu'il/elle mange des bonbons à plusieurs reprises dans la journée, mais il/elle n'en prend que quelques-uns à la fois.

O U

B- vous permettez de manger «beaucoup» de bonbons, mais en une seule fois (pourrait être pris comme dessert, par exemple).

LA RÉPONSE

Il est préférable que les dents soient exposées à beaucoup de sucre une fois plutôt que d'avoir un peu de sucre mais souvent. La réponse est B.

La bonne «recette» pour avoir des caries est de manger des sucres fréquemment, la quantité de sucre importe peu. Que ce soit un peu ou beaucoup de sucre, la carie est la même. La différence vient du nombre de fois que l'on mange du sucre.

Peu de sucre ➔ souvent = + chance pour une carie
Beaucoup de sucre ➔ à l'occasion = - chance pour une carie

Pour en savoir un peu plus...

Les bonbons pourraient être pris à la fin du repas comme dessert. Il est plus «facile» de penser à brosser les dents à ce moment (après dîner, après souper) que de les brosser à 3 heures de l'après-midi suite à une collation.

L'Halloween, c'est la fête des enfants... n'en faites pas la fête des caries!!!



HALLOWEEN



CANDIES! CANDIES! CANDIES!

To limit the damage that CANDIES can do to teeth, what can you tell your child?:

A- Eat candies throughout the day, but limit him/her to only a few at a time?

OR

B- Eat «a lot» of candies but only once during the day (it could be for dessert, for example)?

THE ANSWER

It is better if teeth are exposed to «a lot» of sugar once rather than nibbling on a little bit frequently. Therefore, the correct answer is B.

A good «recipe» for cavities is to eat sugary foods frequently, no matter how little. A little or a lot of sugar, cavities profit but the major difference is in the number of times that sugary foods are eaten.

A little sugar ➔ often = greater chance of having cavities

A lot of sugar ➔ once in awhile = less chance of cavities

Another tidbit...

Candies can be eaten at the end of a meal, as a dessert. It is «easier» to remember to brush teeth at this time (after lunch, supper) than to brush teeth at 3 P.M. after a snack.

Halloween is a time for children to have fun...

Don't make it a time for cavities to have fun!!!