

REPONSES

ADULTES

- 1. Les frites :** Les frites contiennent de l'amidon, qui sous l'action de la salive se transforme en sucre d'où un risque de carie accru. Le chocolat, lui, renferme des substances protectrices.
- 2. Vrai :** Croquer une pomme permet de nettoyer la plaque dentaire. D'autre part, le fait de mastiquer sollicite les dents, qui en ont besoin, et aide à une bonne digestion.
- 3. Du fromage :** Les fromages contiennent des protéines, des lipides qui protègent des attaques acides.
Quant au calcium et au phosphore, ils empêchent le déminéralisation.
- 4. Faux :** Grignoter tout au long de la journée, c'est multiplier les attaques acides sur les dents plusieurs fois par jour.
- 5. Un sucre qui protège de la carie.** Le xylitol est un sucre de la famille des polyols. Dans la bouche les bactéries ne peuvent pas le fermenter, donc produire d'acides à l'origine des caries.
- 6. Vrai :** Mâcher un chewing-gum permet de mastiquer donc de saliver. La salive a une action protectrice reconnue.
- 7. Vrai :** Comme tout acide, le citron attaque l'émail. Mieux vaut ne pas en abuser !
- 8. Vrai :** Multiplier les prises de sucre dans une journée revient à acidifier plus souvent la bouche donc à la rendre plus vulnérable.
- 9. Faux :** A l'érosion chimique s'ajoute celle mécanique du brossage. Mieux vaut attendre 15 minutes !
- 10. Vrai**

ENFANTS

- 1. Vrai :** Les sodas même light sont acides, ils fragilisent l'émail dentaire.
- 2. Un biberon d'eau pure :** Le lactose contenu dans le lait est un sucre. S'il reste longtemps en contact avec les dents, il est susceptible de provoquer des caries.
- 3. Faux :** Tous les sucres (glucides) peuvent être cariogènes, y compris ceux qui n'ont pas de goût sucré (féculents).
- 4. Du pain et du chocolat :** L'association Pain et Chocolat est moins sucrée et moins collante. Et elle est meilleure d'un point de vue nutritionnel !
- 5. Vrai :** La mastication active la salivation qui a des vertus protectrices sur les dents.
- 6. Vrai :** Un biberon à disposition favorise un contact prolongé du liquide avec les dents. Par ailleurs, la tétine du biberon est néfaste à cause du mouvement de suction.
- 7. Faux :** Les dents définitives, lorsqu'elles poussent, ne sont pas totalement minéralisées. Elles sont donc plus vulnérables à la carie.
- 8. Vrai :** Le contenu de l'estomac est acide. Les vomissements répétés peuvent entraîner des lésions dentaires.
- 9. A la paille :** A la paille, la boisson se répand moins dans la bouche. Le contact est plus bref, donc moins cariogène.



ASSOCIATION DE L'ÉCOLE ODONTOLOGIQUE

ENTRETIENS DE GARANCIÈRE



32^{èmes} Entretiens de Garancière
19 . 20 . 21 . 22 SEPTEMBRE 2006

Bien manger
pour avoir de
bonnes dents !



Certains aliments sont nocifs pour la bonne santé de vos dents et de vos gencives. D'autres, au contraire sont protecteurs.
Avec ce quizz, testez vos connaissances...



Adultes

1. Quel est l'aliment le plus cariogène ?
 Les frites Le chocolat noir
2. Croquer dans une pomme c'est bon pour les gencives
 Vrai Faux
3. Pour éviter les caries, mieux vaut terminer le repas par
 Un fruit Du fromage
4. Le grignotage c'est mauvais pour la ligne, mais pas pour les dents
 Vrai Faux
5. Qu'est-ce que le xylitol ?
 Une substance qui peut nuire à la formation des dents
 Un sucre qui protège de la carie
6. Un chewing-gum sans sucre, c'est mieux qu'un bonbon sans sucre
 Vrai Faux
7. Le citron peut attaquer les dents
 Vrai Faux
8. Les sucres sont moins nocifs au cours d'un repas qu'en dehors
 Vrai Faux
9. Il faut se brosser les dents juste après avoir bu du soda
 Vrai Faux
10. Une bonne dentition influence le goût
 Vrai Faux

Q
u
i
z
z



Enfants

1. Les sodas, même light, peuvent abîmer les dents
 Vrai Faux
2. Le soir, mieux vaut donner à son enfant
 Un biberon de lait Un biberon d'eau pure
3. Seules les sucreries risquent de provoquer des caries
 Vrai Faux
4. Au goûter, qu'est-ce qui est préférable ?
 Un pain au chocolat Du pain et du chocolat
5. Mastiquer, c'est bon pour les dents
 Vrai Faux
6. Dès que possible, un enfant doit boire à la tasse plutôt qu'au biberon
 Vrai Faux
7. Les dents définitives des adolescents sont moins vulnérables à la carie
 Vrai Faux
8. La boulimie peut avoir de graves conséquences au niveau dentaire
 Vrai Faux
9. Il vaut mieux boire une boisson sucrée
 A la paille Au verre

