Pour une BOUCHE EN SANTÉ

L'eau est ma meilleure amie.

L'eau est la meilleure boisson « amie des dents ».

- Boire de l'eau, pendant la journée ou à la suite d'une activité physique est bon pour ton corps et tes dents : il faut en consommer tout au long de la journée, lorsque tu as soif.
- Lorsque tu bois des boissons sucrées ou des boissons acides, tes dents sont tristes. Consommées souvent, ces boissons peuvent nuire à tes dents.

Le lait est aussi une boisson « amie des dents ».

Activité 1

Associe, avec une flèche, les boissons suivantes avec chacune des dents.

- Eau
- Lait
- Lait au chocolat
- Jus 100 % pur
- Boisson gazeuse
- Boisson énergisante
- Limonade

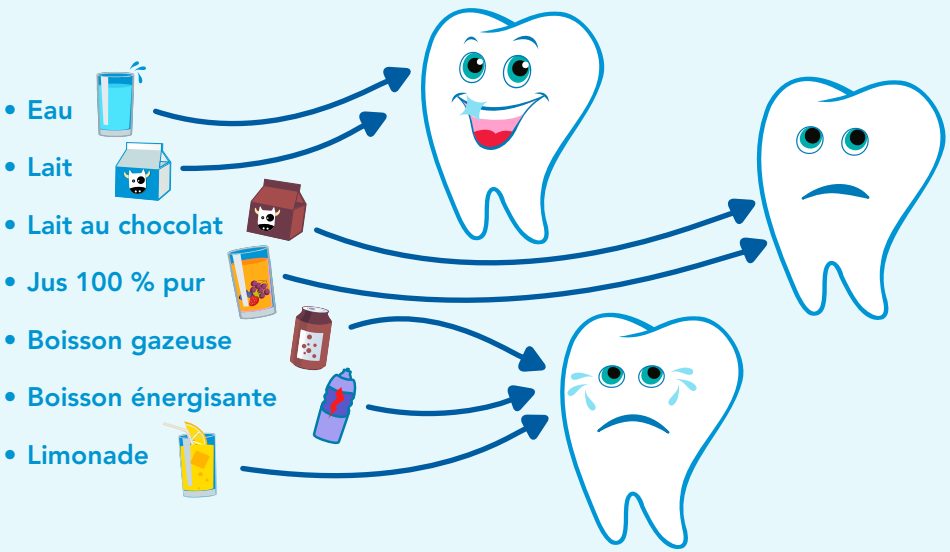
Activité 2

Trace une flèche entre les boissons « amies des dents » et la dent.

Peux-tu expliquer pourquoi ces boissons sont bonnes pour la santé des dents et pourquoi les autres boissons ne sont pas « amies des dents » ?

Réponses

Activité 1



Activité 2

Peux-tu expliquer pourquoi certaines boissons sont bonnes pour la santé des dents et pourquoi d'autres ne le sont pas ?

- L'eau est la meilleure boisson « amie des dents ». Elle devrait être consommée à chaque fois qu'on a soif.
- Le lait est aussi une boisson « amie des dents ». Boire du lait peut t'aider à garder tes dents en bonne santé.
- Le lait au chocolat et les jus de fruits 100% purs peuvent être consommés **à l'occasion**. Consommés plus souvent, ils pourraient nuire à la santé de tes dents.
- Les boissons sucrées ne sont pas des boissons « amie des dents » car elles sont sucrées et acides. Consommées souvent, elles peuvent nuire à la santé de tes dents. Ces boissons peuvent être consommées **seulement de façon exceptionnelle**.

Santé et Services sociaux Québec

20-231-02FAW