

## Choisissez judicieusement vos aliments pour une hygiène dentaire optimale



Il faut plus qu'un simple brossage de dents, l'utilisation de la soie dentaire et un rinçage buccal pour maintenir les dents et la bouche en santé. Les choix d'aliments et de breuvages influencent la santé buccodentaire et globale d'une personne.

Par exemple, les aliments à haute teneur en sucre ou en acide peuvent mener à l'érosion de l'émail des dents et contribuer à la carie dentaire et à la maladie parodontale.

Ces deux problèmes dentaires ont été cernés à titre de facteurs de risque pour des maladies plus graves telles que le diabète, les maladies des poumons et du cœur et les accidents vasculaires cérébraux. Les hygiénistes dentaires nous rappellent qu'il faut maintenir une alimentation équilibrée et saine pour que les dents reçoivent les éléments nutritifs essentiels pour combattre les maladies buccodentaires. En tant que votre « partenaire en prévention », voici quelques-uns de leurs meilleurs conseils pour garder votre bouche et votre corps en santé :

- Faites de l'eau votre breuvage de choix.
- Mangez des aliments des quatre groupes alimentaires.
- Évitez les collations sucrées, les boissons gazéifiées et la nourriture moelleuse et collante.
- Brossez-vous les dents deux fois par jour pendant deux minutes chaque fois.
- Nettoyez entre vos dents et utilisez un rince-bouche antiseptique tous les jours.

Au cours d'un rendez-vous dentaire régulier, informez-vous auprès de votre hygiéniste dentaire sur les choix d'aliments et de breuvages sains qui vous permettront d'avoir un sourire radieux durant toute votre vie. Des conseils et de l'information supplémentaires sur ce sujet sont accessibles en ligne à [www.dentalhygienecanada.ca](http://www.dentalhygienecanada.ca).