

Remplacez les boissons gazeuses!



THE CANADIAN DENTAL
HYGIENISTS ASSOCIATION
L'ASSOCIATION CANADIENNE
DES HYGIÉNISTES DENTAIRES

Conseils pratiques pour faire de l'eau votre boisson de choix



- Limitez le nombre de boissons sucrées à votre disposition à la maison.
- Gardez un pichet d'eau plein dans votre réfrigérateur.
- Buvez de l'eau à chaque repas.
- Transportez une bouteille d'eau à remplissages multiples partout où vous allez.
- Vous aimez les boissons gazeuses? Essayez plutôt l'eau gazeuse.
- Aromatisez votre eau avec des fruits frais (baies, concombre, melon) ou des herbes.
- Buvez de l'eau chaude ou froide.

Ce que nous buvons et mangeons a un effet sur notre état de santé buccodentaire et global. Les hygiénistes dentaires, d'ardents défenseurs du *Guide alimentaire canadien* révisé, proposent que l'on réduise notre consommation de sucre et que nous fassions de l'eau notre boisson de choix.

Les études montrent que consommer trop de sucre augmente notre risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur et de carie dentaire. Les boissons gazéifiées, riches tant en sucre qu'en acide, contribuent aussi à l'érosion de l'émail de la dent.

Protégez votre santé buccodentaire et globale : réduisez votre consommation de boissons sucrées de tout type dès aujourd'hui.

Cherchez ces formes communes de sucres ajoutés sur les listes d'ingrédients et d'éléments nutritionnels :

- saccharose
- maltose
- agave
- glucose
- dextrose
- miel
- fructose
- sirops

Un lien existe entre un apport élevé en sucre et la carie dentaire.

Demandez à votre hygiéniste dentaire de vous parler de choix d'aliments et de breuvages sains lors de votre prochain rendez-vous.



Dites non au boissons sucrées

- boissons gazeuses
- thé glacé
- jus de fruits et punches
- boissons pour sportifs
- boissons énergisantes
- lait au chocolat
- cafés et thés de spécialité



Dites oui à l'eau

- Boire de l'eau nous permet de rester hydratés sans calories
- L'eau potable fluorée aide à protéger nos dents contre les caries



**HYGIÈNE
DENTAIRE
CANADA.CA**

Apprenez-en davantage sur la santé buccodentaire pour une meilleure santé globale, au www.hygienedentairecanada.ca