


Avril, mois de la santé dentaire

Comme chaque année, le mois d'avril est dédié à la santé de notre bouche. Le thème abordé cette année est la nutrition. Beaucoup d'entre nous savent que l'alimentation joue un rôle important dans notre santé buccale tout comme dans notre santé en général. Alors le département des Techniques d'hygiène dentaire vous propose deux petits jeux ce matin pour passer le temps tout en vérifiant vos connaissances.

Bonne chance!

1. **Combien de fois par jour, minimum, doit-on brosser nos dents afin de diminuer le risque de carie dentaire ainsi que le risque de maladie parodontale (rougeur, gencive enflée, saignement)?**
a. Quatre fois b. Zéro fois c. Deux fois 
2. Dans le but de diminuer le risque de carie, **est-il favorable de manger**, dans la même journée, plusieurs petites doses d'aliments sucrés durant une longue période ou une grande quantité de sucre, mais en une seule période?
a. Plusieurs doses b. Une seule dose
3. Tant chez l'adulte que chez l'enfant, **quelle quantité maximale de jus** est-il recommandée de boire par jour? Dans le but, bien sûr, de diminuer le risque de carie.
a. Quatre onces b. Huit onces c. Douze onces
4. **Quel(s) qualificatif(s) une collation doit-elle avoir pour diminuer le risque de carie?** Encercler la ou les bonnes réponses. Savais-tu qu'une collation peut être bonne pour notre santé sans l'être pour nos dents ?
a. Croquante b. Molle c. Acide d. Basique e. Sucrée f. Neutre
5. Nomme deux trucs pour diminuer le risque de carie dentaire quand on ne peut pas brosser nos dents. _____
6. Voici une liste d'aliments cariostatiques (aliments qui aident à rééquilibrer le pH salivaire en référence à l'ingestion d'aliments cariogènes). Remplace les lettres en ordre afin de découvrir le mot clé. Savais-tu que **plus le pH de notre salive est neutre moins le processus carieux sera présent!**
a. Mogfera b. mepmo c. octeart d. uea

Réponses:

1. C. minimum 2fois/jour. 2. B. une seule dose 3. A. 4 onces (selon le guide alimentaire canadien)
4. A. croquante, D. Basique, F. neutre 5. Rincer vigoureusement avec de l'eau, mâcher de la gomme sans sucre, manger un aliment protecteur (croquant, basique ou neutre). 6. Fromage, Pomme, Carotte, Eau.

Pensée du jour :



Notre bouche est le reflet fidèle de notre santé, il est important d'en être conscient.

