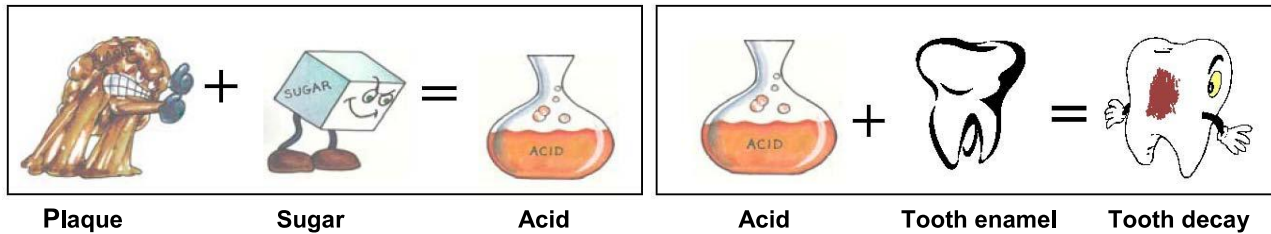


Snacking and Dental Health

Sugar and plaque are the main causes of dental cavities. Plaque is a sticky film that forms on your teeth every day. It contains germs (or bacteria) that stick to your teeth. When sugar found in food and drinks combines with plaque, it produces an acid that damages the tooth's hard outer layer (enamel). When the damage is severe and a hole is made in the enamel, a cavity is created.



Some Factors to Consider When Snacking

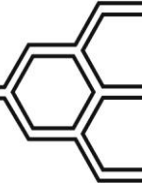
- Choose snacks that are nutritious and unsweetened. Healthy food is good for both your dental and general health.
- Read the ingredients list when choosing snacks. Note that raw cane sugar, honey, molasses, corn or maple syrup, glucose and fructose are all types of sugar.
- Limit sweets to special occasions and only serve them at mealtime. The increased flow of saliva during a meal helps wash away and dilute sugars.
- Reduce the length of time that sweet food stays in contact with your teeth. Avoid sipping sweet drinks for a long period of time, sucking on a candy or chewing sugared gum.
- Avoid sticky foods, such as cereal bars and dried fruits, because they stay on the surface of the teeth longer.
- Rinse your mouth with water, eat a piece of cheese or chew sugar free gum when brushing is not possible.

Some Healthy Snack Ideas

- | | | |
|---------------------------|----------------------------------|--|
| ✓ Cheese | ✓ Sodium reduced vegetable juice | ✓ Pita bread with hummus |
| ✓ Cottage cheese | ✓ Bread sticks | ✓ Half sandwich (cheese, egg, ham, salmon, tuna) |
| ✓ Yogurt | ✓ Melba toast | ✓ Nut and seeds (for older children) |
| ✓ White milk | ✓ Rice cakes | |
| ✓ Fresh fruits | ✓ Half bagel | |
| ✓ Vegetables with dip | ✓ Hard boiled egg | |
| ✓ Unsweetened fruit sauce | ✓ Homemade muffin | |

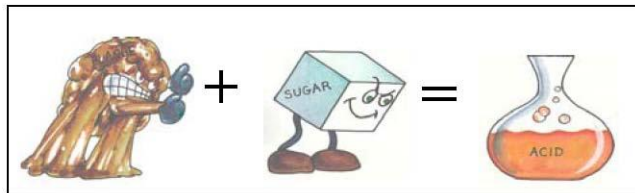
Remember to brush and floss twice a day!

**Need more information?
Talk to your dentist or dental hygienist
or call the Ottawa Public Health Information Line at 613-580-6744**



Collations et santé dentaire

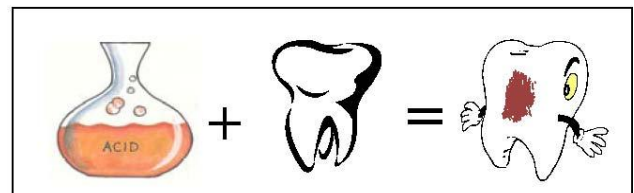
Le sucre et la plaque dentaire sont les causes principales de la carie dentaire. La plaque est un film de bactéries transparent qui s'accumule sur les dents tous les jours. Quand le sucre des aliments et des boissons touche la plaque, il produit un acide qui attaque la surface de la dent (l'émail). Une carie dentaire est créée lorsqu'un trou se forme dans la dent.



Plaque

Sucre

Acide



Acide

Émail de la dent

Carie dentaire

Facteurs à considérer quand vous mangez une collation

- Choisissez des collations qui sont nutritives et qui ne contiennent pas de sucre ajouté. Les collations santé sont bonnes pour vos dents et pour votre santé générale.
- Lisez la liste des ingrédients. Notez bien que le sucre de cane brut, le miel, la mélasse, le sirop de maïs ou d'érable, le glucose et le fructose sont tous des formes de sucre.
- Évitez les aliments collants tels que les barres de céréales et les fruits secs car ils restent plus longtemps collés aux dents.
- Réservez les sucreries pour les occasions spéciales et mangez-les lors des repas et non comme collation. L'abondance de salive que l'on produit lors d'un repas aide à nettoyer et à diluer le sucre.
- Réduisez le temps qu'un aliment sucré est en contact avec les dents. Évitez de boire une boisson gazeuse à petites gorgées pour une longue durée, de sucer un bonbon ou de mâcher de la gomme sucrée.
- Rincez-vous la bouche avec de l'eau, mangez un morceau de fromage ou mâchez de la gomme sans sucre lorsque vous ne pouvez pas vous brosser les dents.

Des idées de collations santé

- | | | |
|------------------------------------|---|---|
| ✓ Fromage | ✓ Jus de légumes à teneur réduite en sodium | ✓ Pain pita et hoummos |
| ✓ Fromage cottage | ✓ Pains bâtons | ✓ Demi-sandwich (fromage, œufs, jambon, saumon, thon) |
| ✓ Yogourt | ✓ Toast Melba | ✓ Noix et graines (pour les enfants plus âgés) |
| ✓ Lait (blanc) | ✓ Galettes de riz | |
| ✓ Fruits frais | ✓ Demi-bagel | |
| ✓ Légumes et trempette | ✓ Œuf dur | |
| ✓ Sauce de fruit sans sucre ajouté | ✓ Muffin maison | |

N'oubliez pas de vous brosser les dents et d'utiliser la soie dentaire deux fois chaque jour!

**Vous avez besoin de plus d'information?
Parlez à votre dentiste ou votre hygiéniste dentaire, ou appelez la Ligne d'info-santé publique
Ottawa au 613-580-6744**