

## Mes dents et le chocolat de Pâques

Pâques approche à grands pas et bien sûr les enfants sont très heureux de recevoir des chocolats. Nous aimerions profiter de l'occasion pour vous rappeler comment protéger les dents des enfants.



- Manger du fromage comme collation. Le fromage diminue l'action des microbes.
- Prendre les sucreries au moment du repas plutôt qu'en collation protège les dents.
- Si on n'a pas la brosse à dents sous la main, faire rincer la bouche avec de l'eau ou manger des aliments croquants (les pommes, les carottes et le céleri).
- Bien brosser les dents deux fois par jour.

Joyeuses Pâques !

Les hygiénistes dentaires  
CLSC Châteauguay

Source : Hygiénistes dentaires du CLSC St-Michel, Capsules santé dentaire  
Image : <http://kot-regime-blog.fr/wp-content/uploads/paques.jpg>