



Eau aromatisée

Aromatiser l'eau peut offrir une alternative intéressante pour varier les plaisirs. Toutefois, toutes les eaux aromatisées ne s'équivalent pas. Évitez les eaux aromatisées commerciales et les liquides ou la poudre vendus pour aromatiser l'eau. En plus d'être souvent sucrés, ils sont acides et favorisent l'érosion des dents. À la maison, limitez l'ajout d'agrumes (citron, lime, orange, pamplemousse), qui peuvent aussi nuire à la santé de vos dents. L'ajout d'autres fruits et légumes (ananas, concombre, melon miel, melon d'eau, fraises, pêche, framboises, mangue, etc.) ne change pas le PH de l'eau et demeure donc sécuritaire pour la santé dentaire.

À votre santé!

Les hygiénistes dentaires
CLSC Châteauguay