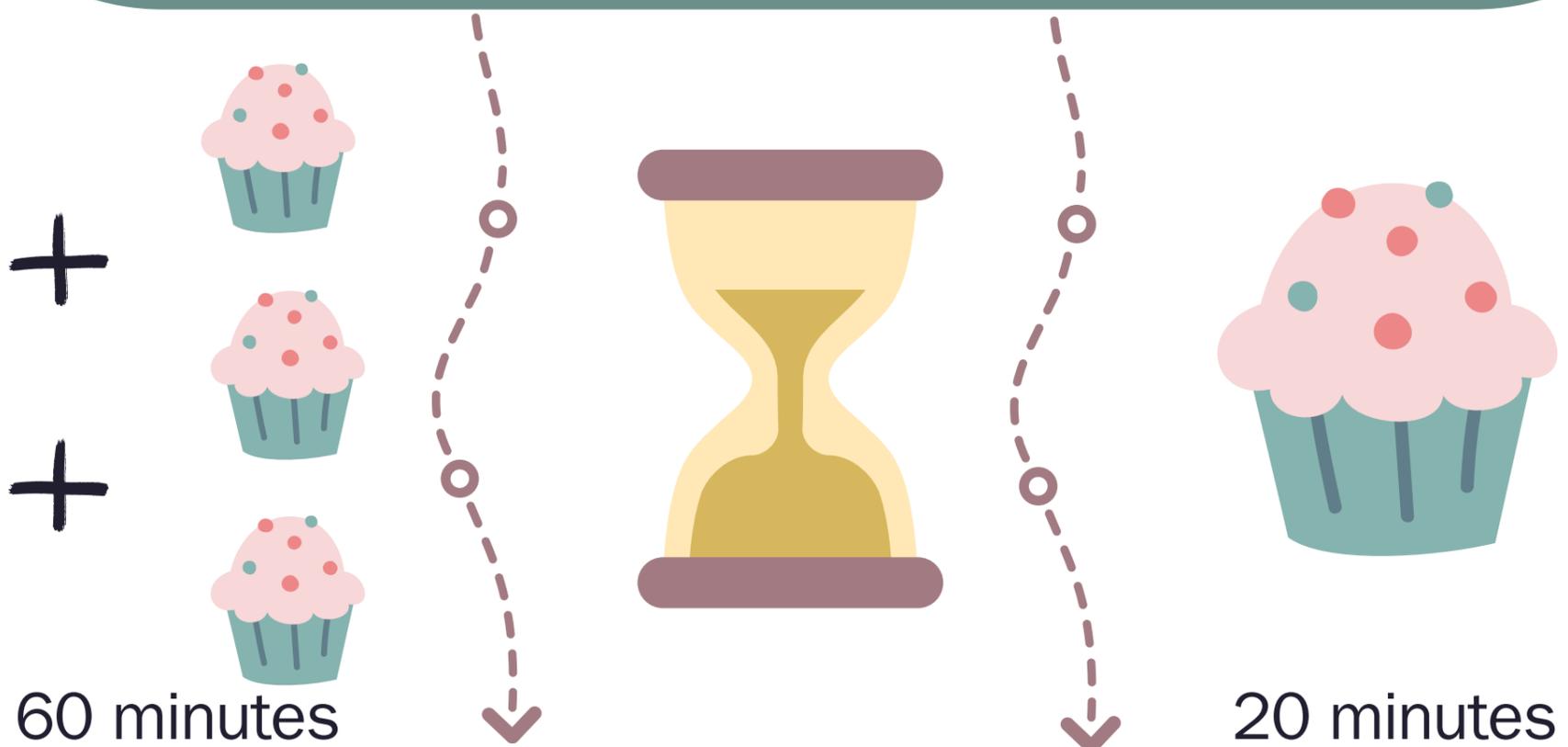


# MON SOURIRE EN SANTÉ : la fréquence des sucres

## Saviez-vous que...

un aliment sucré mangé en plusieurs petites fois est plus dommageable pour la santé dentaire que s'il est consommé en une seule fois?



Même une toute petite quantité de sucre suffit à « acidifier » la salive pour environ 20 minutes chaque fois. Ces attaques répétées affaiblissent vos dents qui peuvent rapidement carier.



## Astuce!

Évitez de les consommer « à petites bouchées » et pensez à bien rincer votre bouche par la suite.

