

# Fromage suisse contre chips et Sucreries

Le sucre est cariogène, ce n'est plus à démontrer ; on sait aussi que les aliments très élaborés à base de féculents, comme les chips, les crackers, les flûtes au sel ou même le pain blanc peuvent également provoquer de caries s'ils restent assez longtemps en contact avec les dents. En effet, la salive contient des enzymes qui commencent, dans la bouche déjà, à transformer l'amidon en sucre. Les dents baignent dans un milieu acide jusqu'à la dégradation complète des féculents, c'est-à-dire pendant deux heures environ.

Une petite douceur de temps en temps, ce n'est pas grave. Car les dents sont moins sensibles à la quantité consommée qu'à la fréquence et la durée de l'exposition au sucre ou aux féculents. Un dessert ou un en-cas sucré pour les quatre heures passent très bien parce qu'ils constituent des agressions ponctuelles - surtout si vous vous brossez les dents après avoir mangé. Par contre, un cornet de chips ou un sac de petits ours en gomme ont un effet plus pernicieux étant donné qu'ils exposent vos dents sur la durée.

## Ce qui est bon à la récré

A la récréation, les snacks et les douceurs devraient être évités. Pas seulement parce qu'ils sont pauvres sur le plan nutritionnel, mais aussi parce qu'ils génèrent de l'acidité qui attaque les dents et provoque des caries. Un morceau de fromage suisse ou un autre produit laitier accompagnant un morceau de pain complet, un fruit de saison ou des légumes crus représente un excellent apport nutritif adapté au travail intellectuel.

## Soins dentaires inclus

Le fromage suisse est bon pour vos dents: pendant le repas, le calcium et le phosphate qu'il contient en quantité reminéralisent l'émail dentaire, freinent la croissance des bactéries responsables des caries et protègent efficacement les dents.

Les brochures suivantes de la Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL contiennent des idées et astuces qui peuvent vous rendre service:

- Métro, gastro... Petit déjeuner, dix heures et dîner: à petites pauses, grands effets.
- Pour les enfants :  
Le B A BA de la récré. Idées futées pour le petit déjeuner et les petites faims :
- Pour les parents, les enseignants et les éducateurs:  
Au jardin d'enfants et à l'école: les plaisirs de la récré

