

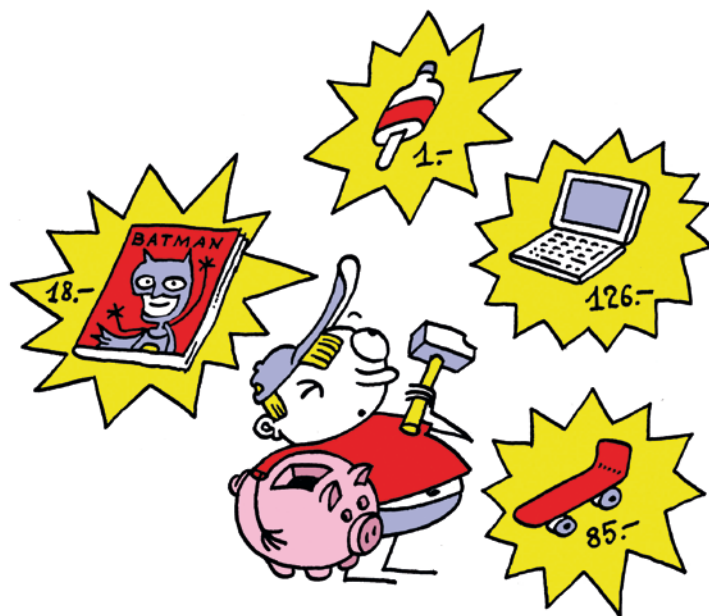
4. ACHAT DE SUCRERIES SUR LE CHEMIN DE L'ÉCOLE ?

QUE FAIRE ?

Est-ce que votre enfant, ses copains achètent ou consomment des sucreries ? L'autonomie passe également par une bonne gestion de l'argent de poche.

Il est important d'en parler avec lui. Cela permettra d'aborder l'influence de ces prises alimentaires supplémentaires sur sa santé bucco-dentaire mais également d'évoquer les éléments tels que :

- la gestion de l'argent et de la valeur que vous lui attribuez
- la différence entre les besoins et les envies
- l'influence des médias ou de la publicité sur la consommation et les achats



Une consommation judicieuse pour ses dents et son porte-monnaie !

5. PROPOSITIONS DE COLLATIONS

AMIES DES DENTS !



QUELQUES PISTES

Discutez avec votre enfant pour :

> décider avec lui des jours où il peut faire ses achats

> convenir d'un montant attribué à cet achat car interdire n'est pas la solution

Pour plus d'infos



www.soins-dentaires-jeunesse.ch



A la Récré



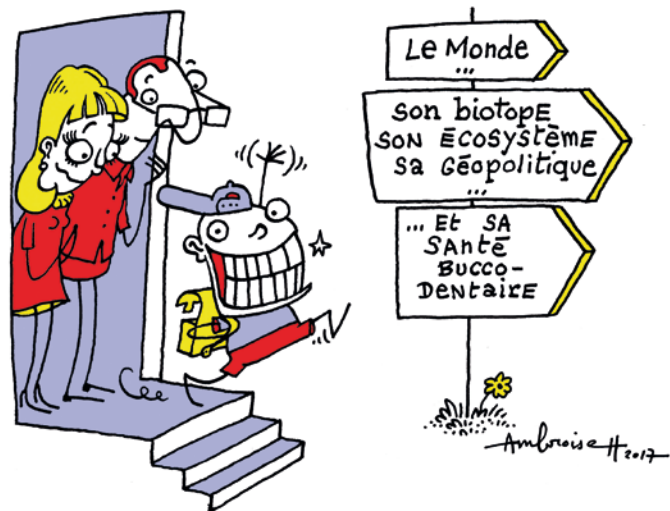
graphisme: Pauline Lugon www.pole-in.ch | illustrations: © Ambroise Héritier 2017

1. MON ENFANT PERD SES DENTS DE LAIT ET... GAGNE EN AUTONOMIE

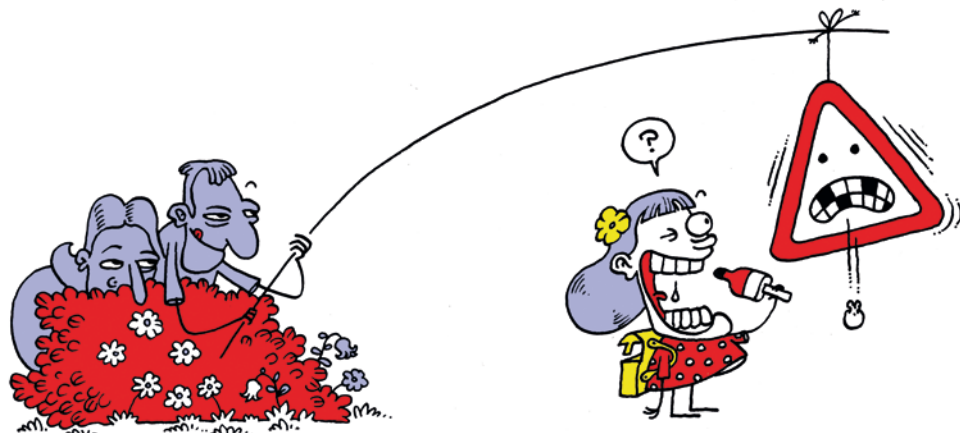
«Etre grand !» Voilà ce que souhaite votre enfant et cela passe par l'autonomie. Devenir autonome s'apprend et en tant que parents vous avez un rôle à jouer. Vous préparez votre enfant à prendre des décisions mais également à ce qu'il soit responsable et assume les conséquences des choix qu'il fait.

Pour la santé bucco-dentaire cela se concrétise par l'implication de votre enfant dans la réflexion du choix des collations (sont-elles nécessaires ou non ? - que manger/boire ? - quelle quantité ?) ainsi que dans le soin porté aux dents (fréquence et qualité du brossage, à l'école : comment faire ?)

L'autonomie, une des clés pour une bonne santé bucco-dentaire !



2. LA COLLABORATION DE VOTRE ENFANT NÉCESSAIRE POUR UNE BONNE SANTÉ DENTAIRE



Une bonne collaboration pour des collations réfléchies et un brossage régulier !

Une bonne collaboration passe par :

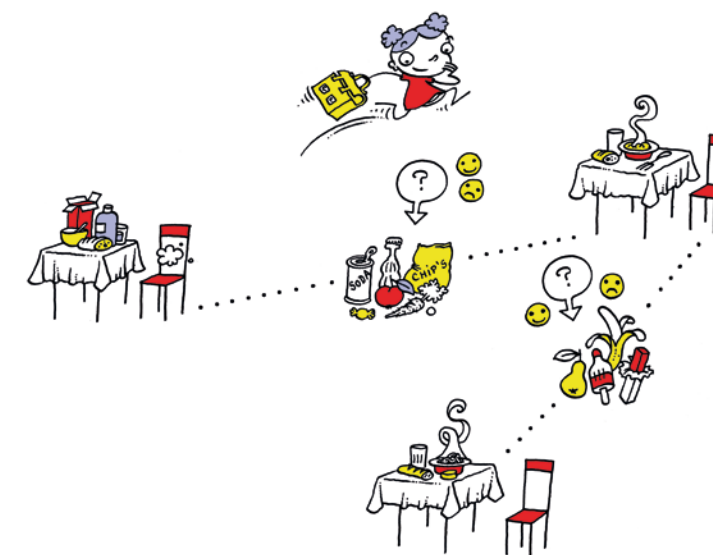
- Une discussion et une explication des causes de l'érosion dentaire (dissolution chimique de la substance dentaire par les acides) et des caries qui sont notamment :
 - les prises successives de boissons et d'aliments sucrés et acides
 - un brossage des dents irrégulier après les repas
- L'implication de votre enfant dans :
 - la gestion de ses collations, en adaptant ses choix et en prenant conscience de leur fréquence (cf. point 5)
 - le brossage des dents après chaque prise alimentaire. Si votre enfant n'a pas la possibilité de se brosser les dents à l'école après la collation, invitez-le à se rincer la bouche avec de l'eau.

**ATTENTION !
LE RINÇAGE AVEC DE L'EAU NE REMPLACE PAS LE BROSSAGE DES DENTS !**

3. PRÉADOLESCENCE ET HABITUDES ALIMENTAIRES : COMMENT ADAPTER LES COLLATIONS ?

Si vous constatez que votre enfant mange peu aux repas principaux, il est bon de savoir que la faim est variable d'un jour à l'autre car l'enfant est en pleine croissance. Il est donc normal que certains jours il mange plus ou moins que d'autres.

Si votre enfant ressent rarement la faim (absence de gargouillis, de sensation de creux ou de vide), proposez-lui d'adapter ou d'ôter la collation afin qu'il ressente à nouveau la faim avant le repas. La collation n'est pas nécessaire si l'enfant déjeune. Par contre, elle peut être un moyen de partager un moment avec ses amis/amies lors de la récréation. Si tel devait être le cas, il existe d'autres alternatives que la nourriture.



Des collations et des récréations adaptées à un-e préadolescent-e unique !

QUELQUES PISTES

Discutez avec votre enfant pour :

> déterminer si la collation est nécessaire ou adaptée à ses besoins en faisant référence à sa faim avant les repas principaux

> trouver d'autres moyens en dehors de la collation pour partager des moments récréatifs avec ses amis : un ballon, un élastique, une corde à sauter, des craies, des billes, des idées de jeux collectifs...