

HEALTHY TREATS... AND SPOOKY SWEETS!

Halloween is coming – and so are those bags of sugary treats! Read on to find out how sugar found in sweets causes tooth decay, along with tips on protection and prevention.



THE FRIGHTENING TRUTH ABOUT TOOTH DECAY

It's a fact - 57% of children aged 6 to 11 are affected by tooth decay*, making it the most chronic disease of this age group. One of the main culprits? The rising amount of added sugar found in foods. When kids snack on foods with high sugar content, bacteria in the mouth uses the sugars to produce acids that breakdown tooth enamel causing tooth decay and cavities.

How can you help your kids prevent tooth decay and cavities? One way is to consume less sugar. The less exposure their teeth have to sweets, the healthier their teeth will be.

TOOTH-FRIENDLY FOODS

Remember these choices for helping keep teeth healthy!

CALCIUM-RICH FOODS

Milk products, some leafy green veggies and calcium-fortified orange juice help strengthen teeth and bones. Additionally, the vitamin D added to milk and other foods helps the body absorb calcium.

TIP cheese is a great snack – and it produces saliva that kills bacteria.

FRUITS AND VEGGIES

Crunchy veggies like raw celery and carrots help produce saliva which neutralizes bacteria in the mouth, and the chomping massages gums. And fruit that's high in vitamin C, like kiwis and citrus fruits, help keep gums healthy.

TIP opt for fruits that are low in sugar, such as pears and apples; Beware of dried fruit which sticks to teeth and can cause decay.

WATER

Drinking lots of water helps keep gums hydrated and doesn't involve the 'sugar rush' associated with pop.

SCARE AWAY TOOTH DECAY!

With Halloween right around the corner, be mindful of these tips for protecting your kids' teeth:

- Limit high-sugar snacks. Candy, cookies and sweetened drinks like pop and juices are loaded with sugar, and should be enjoyed in moderation. Also beware of foods high in starch, as starch breaks down to simple sugars in the mouth, causing tooth decay.
- Read nutrition labels. Hidden sugars are lurking in many foods kids enjoy; check the sugar content and avoid foods with lots of added sugar.
- Help your kids develop good oral health habits. A daily oral care routine is a strong line of defense against tooth decay. Daily brushing and flossing helps remove plaque while a fluoride rinse helps strengthen tooth enamel. Rinsing with a fluoride rinse such as LISTERINE® SMART RINSE® helps ensure hard-to-reach areas for your child are also protected from tooth decay.
- Visit the dentist. Remember that regular checkups with your dentist will keep your kids' smiles looking healthy and beautiful.

HELP YOUR KIDS DEFEND AGAINST TOOTH DECAY AND CAVITIES THIS HALLOWEEN WITH LISTERINE® SMART RINSE®!

It provides cavity protection and helps reverse the early stages of tooth decay. Plus, LISTERINE® SMART RINSE® works like a magnet to attract and remove the bacteria and food particles your child may miss when brushing. Sugar and alcohol free.

**LISTERINE®
SMART RINSE®**



LISTERINE® SMART RINSE® is recommended for children 6 years and older. Always read and follow the directions on the label.
* <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/oral-bucco/fact-fiche-oral-bucco-stat-eng.php>
© Johnson & Johnson Inc. 2016

LES BONNES GÂTERIES... ET CELLES QUI FONT PEUR!

L'Halloween est à nos portes – avec tous ces sacs remplis de friandises! Lisez ce qui suit pour savoir comment les sucreries causent la carie, et obtenir des conseils sur leur prévention et sur la protection des dents.



LA TERRIFIANTE VÉRITÉ SUR LA CARIE DENTAIRE

C'est un fait – 57 % des jeunes de 6 à 11 ans ont des caries, ce qui en fait l'affection chronique la plus courante dans ce groupe d'âge*. Le principal coupable? La quantité de plus en plus importante de sucre ajouté dans les aliments. Lorsque les enfants consomment des aliments riches en sucre, les bactéries buccales utilisent le sucre pour produire des acides qui décomposent l'émail des dents et causent la carie.

Comment pouvez-vous aider vos enfants à prévenir la carie? Un bon moyen est de réduire leur consommation de sucre. Moins les dents de vos enfants seront exposées au sucre, plus elles seront en santé.

MORDEZ À BELLES DENTS DANS CES ALIMENTS

Rappelez-vous que ces choix aideront à garder les dents en santé!

ALIMENTS RICHES EN CALCIUM

Les produits laitiers, certains légumes verts feuillus et le jus d'orange enrichi de calcium peuvent aider à renforcer les dents et les os. De plus, la vitamine D ajoutée dans le lait et d'autres aliments aide l'organisme à absorber le calcium.

CONSEIL Prenez du fromage en collation – il produit de la salive qui tue les bactéries.

FRUITS ET LÉGUMES

Les légumes croquants tels que les carottes et le céleri crus aident à produire de la salive qui neutralise les bactéries buccales, et leur mastication stimule les gencives. Les fruits à teneur élevée en vitamine C, comme les kiwis et les agrumes, aident à préserver la santé des gencives.

CONSEIL Optez pour des fruits faibles en sucre, comme les poires et les pommes. Gare aux fruits séchés, qui collent aux dents et peuvent causer la carie.

EAU

Boire beaucoup d'eau aide à garder les gencives hydratées et n'entraîne pas d'excitabilité comme c'est le cas avec les boissons gazeuses.

GARE À LA CARIE!

À l'approche de l'Halloween, suivez ces conseils pour protéger les dents de vos enfants :

- Limitez les collations riches en sucre. Les bonbons, les biscuits et les boissons sucrées, comme les boissons gazeuses et les jus, sont remplis de sucre et doivent être consommés avec modération. Soyez aussi à l'affût des aliments riches en amidon, car l'amidon se transforme en sucres simples qui causent la carie.
- Consultez la valeur nutritive inscrite sur les étiquettes. Bon nombre d'aliments dont les enfants raffolent contiennent des sucres cachés; vérifiez la teneur en sucre des aliments et évitez ceux qui ont une forte teneur en sucres ajoutés.
- Aidez vos enfants à adopter de bonnes habitudes d'hygiène buccodentaire. Une routine quotidienne d'hygiène buccodentaire est une ligne de défense solide contre la carie. Le brossage des dents et l'utilisation de la soie dentaire aident à déloger la plaque, tandis que l'emploi d'un rince-bouche à base de fluorure aide à renforcer l'émail des dents. Se rincer la bouche avec un rince-bouche contenant du fluorure tel que LISTERINE® SMART RINSE® aide à combattre la carie, même aux endroits difficiles à atteindre avec la brosse à dent.
- Allez chez le dentiste. Rappelez-vous que les visites régulières chez le dentiste permettront à vos enfants de sourire à belles dents!

AIDEZ À PROTÉGER LES ENFANTS CONTRE LA CARIE À L'HALLOWEEN GRÂCE À LISTERINE® SMART RINSE®!

Ce rince-bouche protège les dents contre la carie et aide à inverser son évolution lorsqu'elle est au stade précoce. LISTERINE® SMART RINSE® agit aussi comme un aimant qui attire et déloge les particules d'aliments et les bactéries qui n'ont pas été enlevées par la brosse à dents. LISTERINE® SMART RINSE® ne contient ni sucre ni alcool.



LISTERINE® SMART RINSE® est recommandé pour les enfants de 6 ans et plus. Lisez toujours l'étiquette et suivez le mode d'emploi.
* <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pts/oral-bucco/fact-fiche-oral-bucco-stat-eng.php>
© Johnson & Johnson Inc. 2016