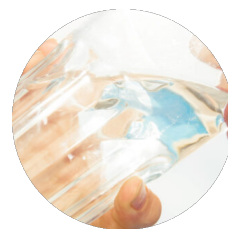


LES FICHES CONSEILS DE L'UFSBD

Boire de l'EAU, car la prévention débute dans le verre



À savoir



La boisson du quotidien c'est l'eau plate

Boire est un geste quotidien. C'est précisément pour cela qu'il pèse lourd dans la prévention. Aujourd'hui, jus de fruits, sodas, sirops, thés glacés, boissons énergisantes ou eaux aromatisées se sont banalisés, parfois dès le plus jeune âge, comme s'ils étaient des boissons ordinaires : **ils ne le sont pas !**

Le sujet n'est pas d'interdire.

À table, entre les repas, après le sport, pour se désaltérer : c'est l'eau plate qui doit être proposée en premier.

Ce message doit être porté partout : dans les familles, les crèches, les écoles, les cantines, les clubs sportifs et les lieux accueillant des publics vulnérables.

Les autres boissons relèvent du plaisir ponctuel, non de l'hydratation de tous les jours.



Pour aller plus loin



Pour la santé générale comme pour la santé bucco-dentaire, le repère doit être clair : la boisson du quotidien, c'est l'eau plate.

Les boissons sucrées exposent les dents à des apports répétés en sucres, favorisant le risque carieux.

Les boissons acides, même lorsqu'elles ne contiennent pas de sucres ajoutés, participent à l'érosion de l'émail.

Quant aux jus de fruits, souvent perçus comme "bons pour la santé", ils doivent rester occasionnels : un fruit se croque, il ne se remplace pas quotidiennement par un verre de jus.



La prévention bucco-dentaire repose sur des gestes simples : une bonne hygiène alimentaire limitant les prises sucrées, une hygiène bucco-dentaire biquotidienne avec un dentifrice fluoré, des visites régulières chez le chirurgien-dentiste.

Une évidence à rappeler avec force : la prévention commence aussi dans le verre.

Car les habitudes se construisent tôt. Faire de l'eau plate la norme, c'est installer un réflexe protecteur durable.