



# Le fluor

est un moyen naturel de lutter contre les caries dentaires.



Le fluor est un minéral présent naturellement dans les lacs, les rivières et autres cours d'eau. Dans l'État de New York, de nombreuses communautés ajoutent un peu de fluor à leur eau potable. Pourquoi ? **Parce qu'il a été prouvé que cela permet d'éviter les caries.**



**La consommation d'eau fluorée permet de réduire les caries** chez les enfants et les adultes d'environ 25 %.

**Votre réseau d'eau local est-il fluoré ?**

Pour le savoir, consultez cette page internet :

**<http://bit.ly/fluorideNY>**

# L'eau

## vous aide à conserver vos dents toute la vie !



Le sucre peut causer des caries. **L'eau ne contient pas de sucre et est donc plus saine pour les dents des enfants.** Les sodas, les boissons énergétiques et les jus de fruits contiennent du sucre.



L'American Heart Association (Association américaine du cœur) précise que **les enfants doivent consommer moins de 25 grammes de sucres ajoutés au quotidien.** Une canette de soda de 34 cl (12 oz) contient plus de sucre que cette valeur recommandée.



L'American Academy of Pediatrics (Académie américaine de pédiatrie) explique que **les enfants de moins d'un an ne doivent pas boire de jus de fruits\***. Chez les enfants plus âgés, il faut limiter la quantité quotidienne de jus de fruits\* à :

- **1/2 tasse chez les enfants de 1 à 3 ans**
- **3/4 de tasse chez les enfants de 4 à 6 ans**
- **1 tasse chez les enfants de 7 à 18 ans**

\*uniquement du jus de fruits 100 % pur jus



**Rendez la consommation d'eau ludique pour vos enfants.** Demandez à vos enfants d'ajouter une poignée de fruits à un pichet d'eau. Ils peuvent ajouter par exemple des myrtilles, des rondelles d'orange ou d'autres fruits.