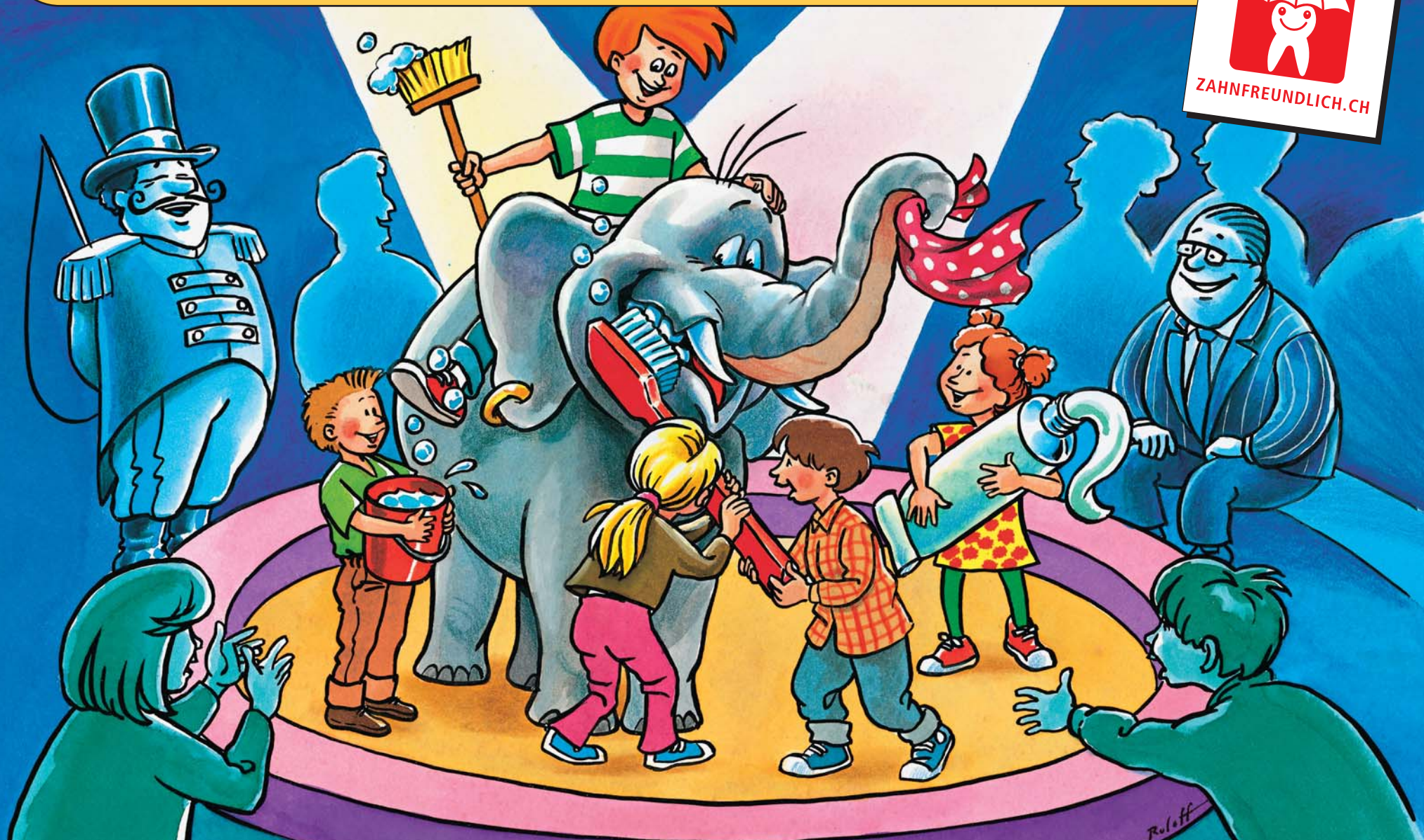
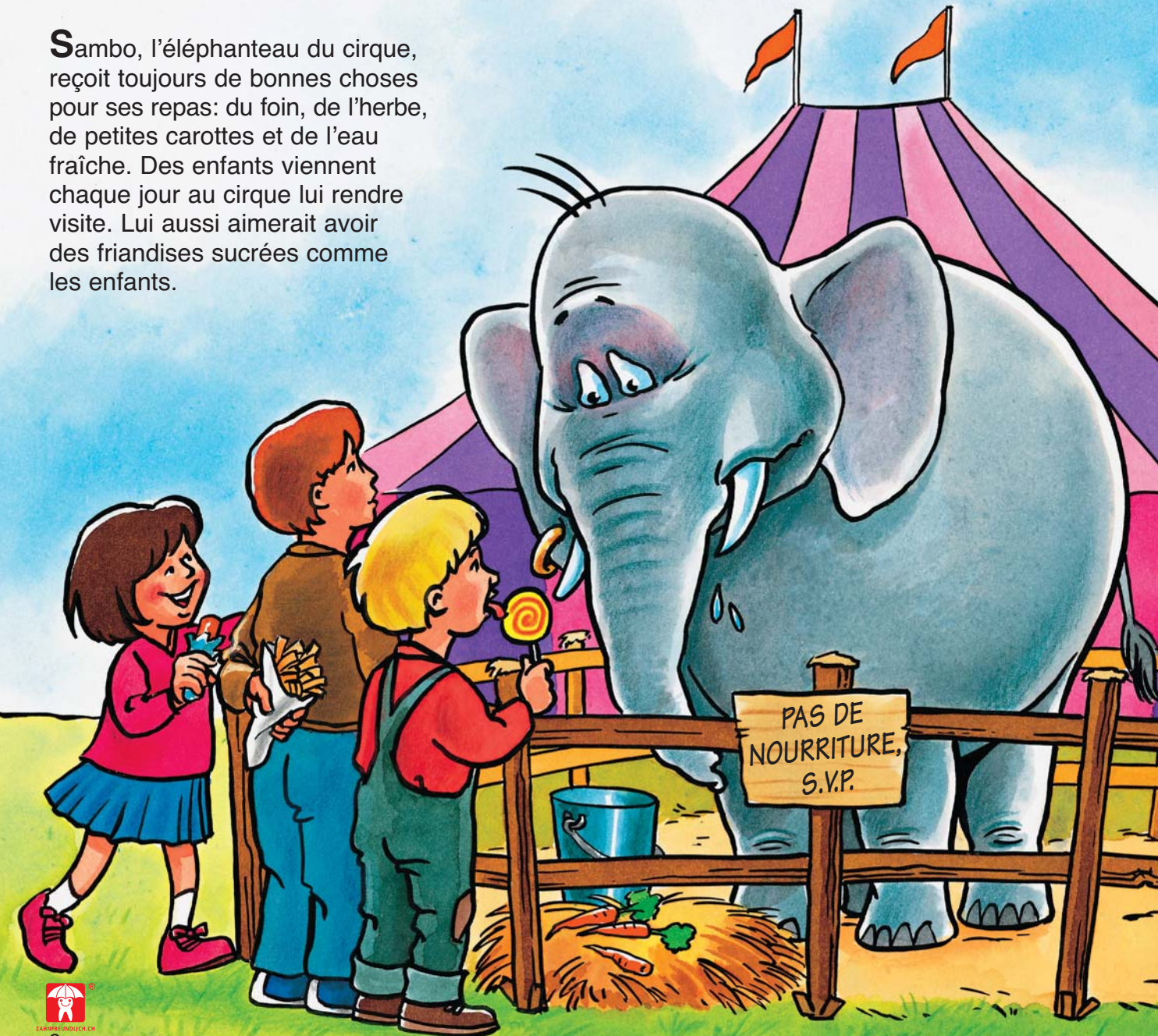


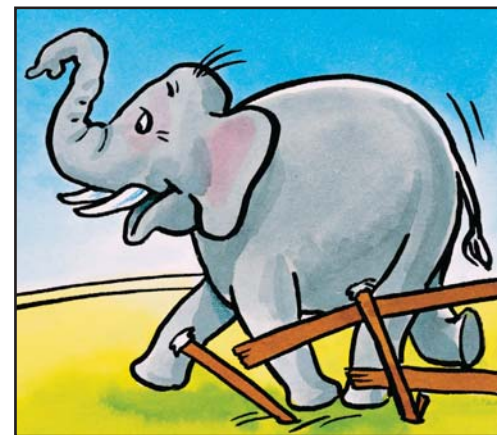
Sambo et le bonhomme quenotte



Sambo, l'éléphanteau du cirque, reçoit toujours de bonnes choses pour ses repas: du foin, de l'herbe, de petites carottes et de l'eau fraîche. Des enfants viennent chaque jour au cirque lui rendre visite. Lui aussi aimerait avoir des friandises sucrées comme les enfants.



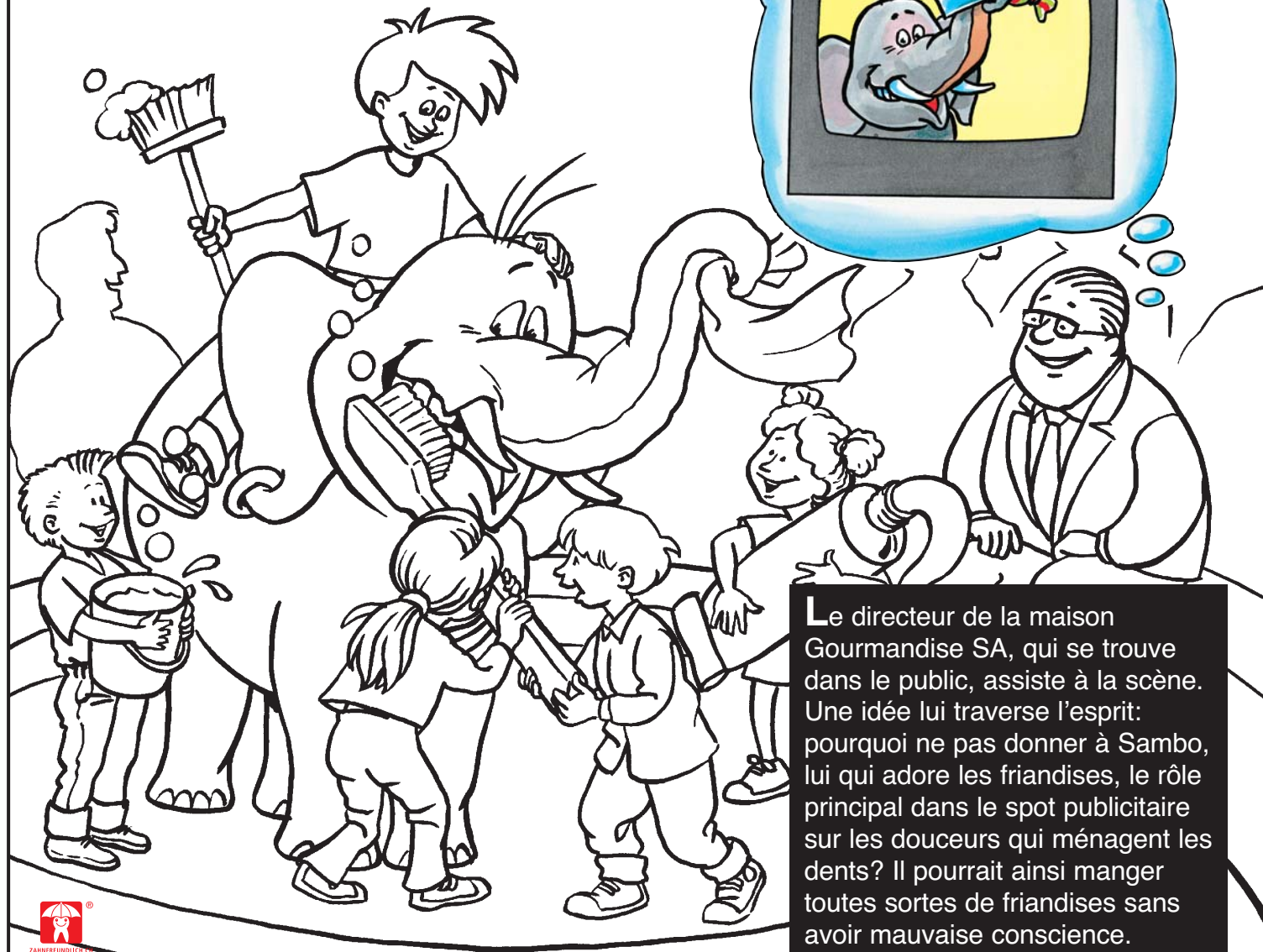
Un jour, Sambo décide de se sauver et d'aller en ville. Là, il se régale, il grignote toutes sortes de friandises qu'il ne peut jamais manger lorsqu'il est au cirque. Quand il revient, ses dents sont toutes collantes et poisseuses.



Son ami Pierre, le fils du directeur du cirque, est d'abord effrayé puis furieux lorsqu'il aperçoit Sambo. En effet il sait que ses dents sont précieuses et qu'il doit les garder pendant toute sa vie. Il ne peut donc pas laisser Sambo avec des dents dans un tel état. Il va au manège chercher des enfants qui l'aideront à lui nettoyer les dents.



A colorier:



Le directeur de la maison Gourmandise SA, qui se trouve dans le public, assiste à la scène. Une idée lui traverse l'esprit: pourquoi ne pas donner à Sambo, lui qui adore les friandises, le rôle principal dans le spot publicitaire sur les douceurs qui ménagent les dents? Il pourrait ainsi manger toutes sortes de friandises sans avoir mauvaise conscience.

A colorier:



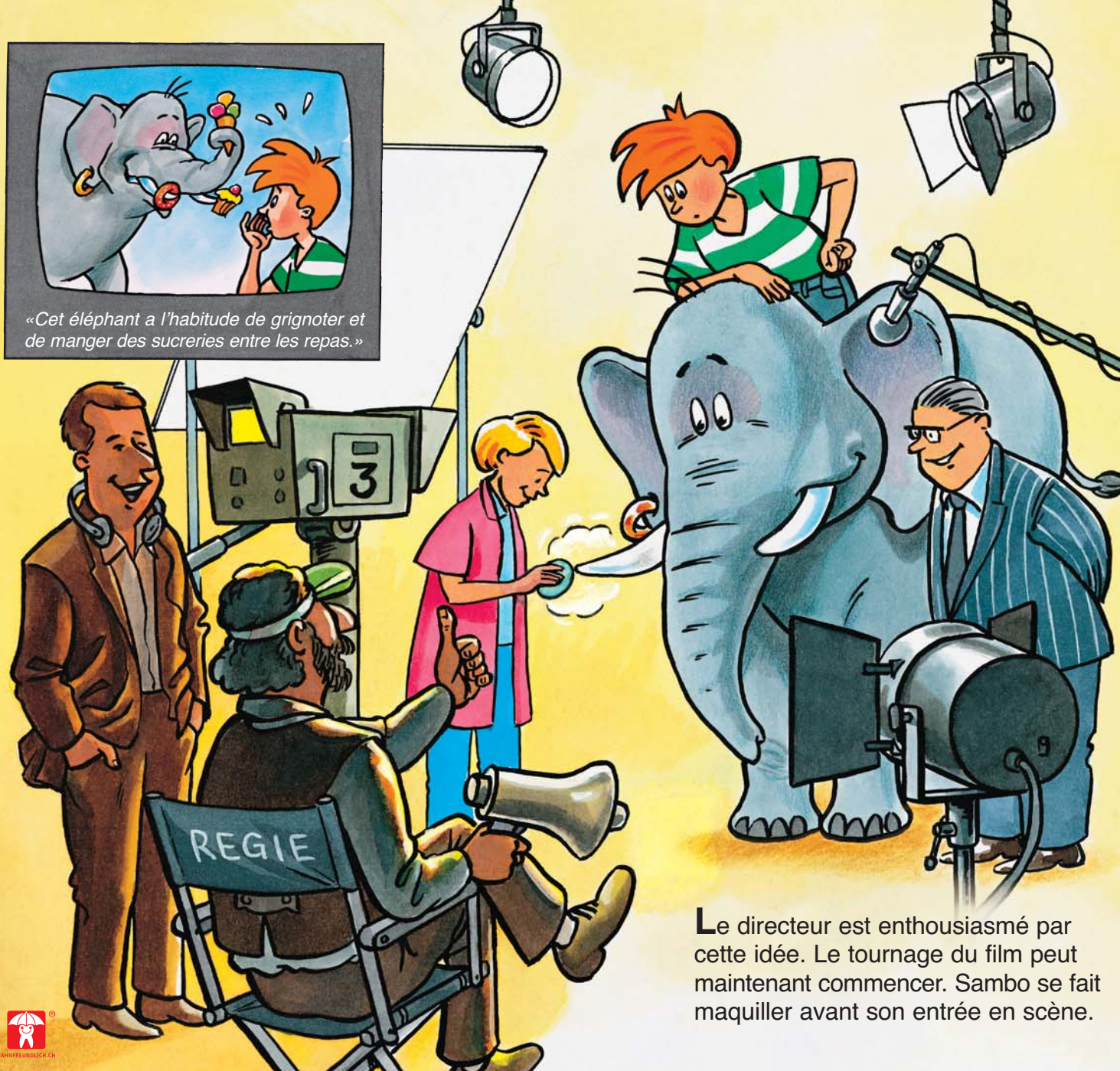
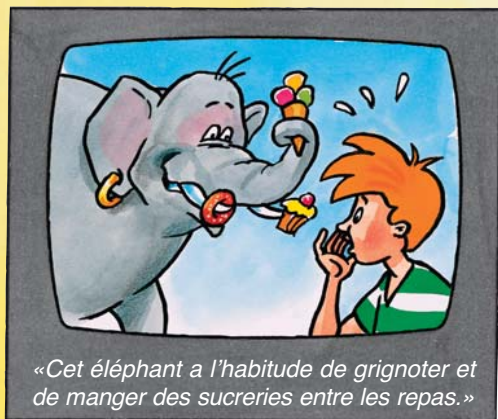
Roluff



A colorier:



Roluff



Le directeur est enthousiasmé par cette idée. Le tournage du film peut maintenant commencer. Sambo se fait maquiller avant son entrée en scène.



Chaque jour, la télévision montre le spot publicitaire. Tout à coup, les enfants pensent à leurs propres dents – c'est vrai, elles ne sont pas aussi grandes que celles de Sambo. Et pourtant elles sont tout aussi importantes. Les enfants sont devenus des fans du bonhomme quenotte car le goût des friandises qui ménagent les dents est aussi bon que les autres douceurs. Dorénavant, il ne leur reste plus qu'à rigoler chez le dentiste!



Sambo est maintenant tout content car il peut grignoter de temps à autre. Il a compris que l'on ne doit pas forcément renoncer à toutes les friandises et que les produits qui portent le petit bonhomme quenotte sont bons pour les dents. Sambo et Pierre savent que les produits avec le bonhomme quenotte:

✓ ont bon goût

Ces douceurs contiennent non pas du sucre mais un substitut du sucre. Il est produit comme le sucre à partir de la canne à sucre, du maïs, du lait ou du bois de bouleau.

✓ préservent la santé des dents

Les bactéries qui habitent dans la bouche n'aiment pas particulièrement ce substitut du sucre; elles ne peuvent donc pas produire d'acides. Sans acides on n'a pas de trous dans les dents.

✓ sont testés scientifiquement

Le bonhomme quenotte se retrouve seulement sur les produits qui ont subi avec succès un test scientifique. Seuls les chewing gums, bonbons, sucettes qui portent cette marque peuvent être consommés entre les repas sans qu'il soit chaque fois nécessaire de se nettoyer les dents.



Il est important de bien se brosser les dents! Bien manger aussi!

Après les repas ou après des sucreries, les bactéries de la plaque dentaire produisent des acides à partir du sucre. Si tu te nettoies régulièrement les dents, tu éviteras cette production d'acides. Il est donc très important que tu te brosses les dents après les repas, surtout le soir avant d'aller te coucher ou après avoir grignoté un goûter.

Avec le brossage des dents,

- ✓ tu enlèves les restes alimentaires
- ✓ tu élimines la plaque
- ✓ tu renforces les dents contre la carie grâce au dentifrice fluoré

Quand dois-tu te nettoyer les dents?

- a) 3 fois par jour après le repas
- b) 1 fois par semaine
- c) après une collation
- d) seulement pendant les vacances
- e) seulement avant d'aller se coucher
- f) lorsque des colorations apparaissent
- g) toujours avant une visite chez le dentiste

a), c) et g) sont justes.



Mais voilà, on n'a pas toujours une brosse à dents avec soi. Il faut donc soit renoncer au goûter soit choisir une collation que les bactéries n'aiment pas. Par exemple, des fruits, des carottes ou autres légumes frais, du fromage, du pain complet, de l'eau ou du thé sans sucre. Et si tu as envie de quelque chose de doux, alors, il faut choisir un produit avec le bonhomme quenotte. Tes dents t'en seront reconnaissantes très longtemps.

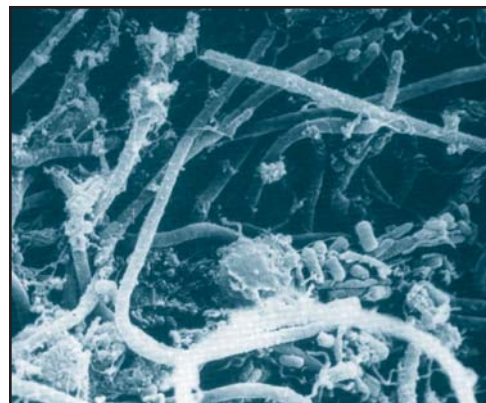
Après quels plats et quelles boissons doit-on absolument se nettoyer les dents?



Pourquoi le sucre est-il nocif pour les dents?

De nombreuses bactéries vivent dans notre bouche. Cela est parfaitement normal. Ce sont de tout petits organismes visibles seulement au microscope. Le sucre est ce que les bactéries préfèrent. Elles le consomment et le transforment en acides. Ces acides agissent comme un dissolvant – ils attaquent l'émail qui recouvre les dents.

Il faut du temps aux acides pour endommager les dents. Cependant, si l'attaque acide se répète plusieurs fois par jour lors d'un goûter, une cavité peut se former relativement rapidement. La carie est là. La chose importante n'est pas la quantité de sucre mais le nombre de fois où les bactéries en reçoivent pendant la journée. Une alimentation saine et équilibrée est ce qu'il y a de mieux pour les dents.



Voilà une image de bactéries. Elles sont si petites qu'elles ne sont visibles qu'avec un microscope. La plaque dentaire est formée de milliards de bactéries comme celles-ci.

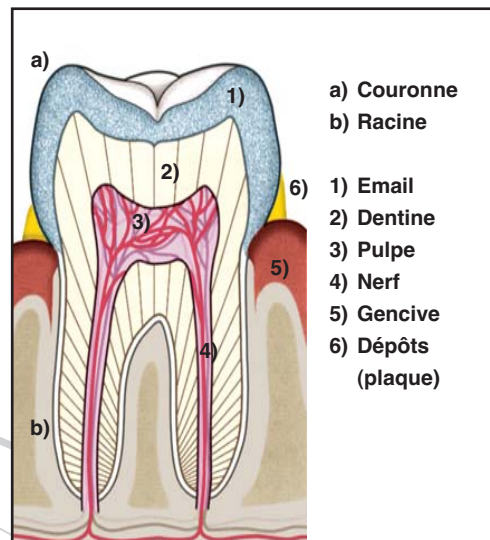
Que fabriquent les bactéries à partir du sucre?

- | | |
|----------------|------------------|
| a) du fluor | d) de l'huile |
| b) de la craie | e) des dents |
| c) des acides | f) de l'amalgame |

(c) est juste

Nos dents sont ce que nous avons de plus précieux. Déjà très tôt nous devons nous occuper de nos dents de lait pour que les dents définitives soient parfaitement saines lorsqu'elles apparaissent. Et puisque la nature ne nous offre pas de «troisièmes» dents, il faut en prendre soin durant toute notre vie.

Si tu regardes bien tes dents, tu constateras qu'elles sont toutes différentes. C'est parce qu'elles ont chacune une fonction bien particulière. Les dents de devant sont nécessaires pour croquer. On les voit surtout lorsque tu parles ou que tu ris.



Celles qui se trouvent sur le côté sont utiles pour mâcher et broyer. Elles ont de profonds sillons qu'on appelle fissures. On y trouve souvent des restes alimentaires. Les bactéries s'y fixent aussi volontiers. C'est la raison pour laquelle les premières caries touchent surtout ces dents. Certains animaux, l'éléphant par exemple, possèdent des dents très particulières, les défenses, qui n'appartiennent pas au système de mastication. Pour mâcher, l'éléphant utilise comme nous les dents postérieures.

Qui est « l'Association Sympadent » ?

Sympadent est une association d'intérêt public. Elle a été fondée en 1983 par des professeurs venant de tous les instituts universitaires dentaires de Suisse.

Notre vocation est de préserver la santé dentaire des enfants. C'est ce pourquoi nous nous engageons.

Toutes les sociétés qui utilisent le petit bonhomme Sympadent, soutiennent notre travail par le développement et la distribution de produits ménageant les dents.



Les produits avec le petit bonhomme ont été testés scientifiquement !



Les fabricants de produits de soins dentaires soutiennent notre activité.

Des prospectus peuvent être commandés gratuitement auprès de :
Fédération Sympadent
Bundesstrasse 29, CH-4054 Basel

Pour d'autres informations:
tél. 0041 61 273 77 05
fax 0041 61 273 77 03
E-mail: petra.hirsig@toothfriendly.ch
Homepage: <http://www.zahnfreundlich.ch>