

# MON SOURIRE EN SANTÉ : eau, breuvage de choix

Le corps humain  
contient 60 % d'eau!



L'eau est le meilleur breuvage pour garder les dents et le corps de votre enfant en santé.

Elle nettoie la bouche en éliminant les débris alimentaires et en diminuant l'acidité produite par les bactéries sur les dents.

## Quelques conseils

➤ Servir de l'eau à volonté pour les petits assoiffés.

➤ Prioriser l'eau, le lait ou les boissons végétales lors des repas ou à la collation.

➤ Limiter la consommation de boissons sucrées.



## Astuces

➤ Ajoutez des fruits, légumes ou des fines herbes à votre eau (ananas, concombre, melon miel, fraise, pêche, framboise, feuille de menthe, etc.).

➤ Limitez l'ajout d'agrumes (citron, lime, orange, pamplemousse), car ils sont plus acides et peuvent nuire à la santé des dents.

