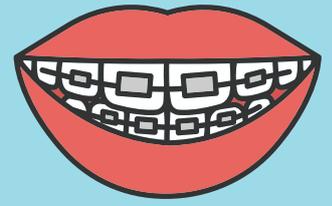


# DE L'ART DE NE PAS DÉCOLLER SES BAGUES



## ALIMENTS DURS À ÉVITER

- croute de pain, sandwich de pain baguette, tours de pizzas ...
- ne pas croquer dans les pommes
- ne pas ronger les os
- ne pas manger les carottes crues entières
- céréales et biscuits sec durs
- tablette de chocolat épaisse avec des amandes et noisettes entières.

## À REMPLACER PAR :

- sandwich de pain de mie, paninis, hamburgers
- couper les pommes en quartier et les éplucher
- couper les carottes en bâtonnets très fins ou les râper
- ramollir les céréales et les biscuits durs
- choisir des tablettes de chocolat fines avec des amandes ou noisettes éclatées

## SUCRES INUTILES À ÉVITER

- les chewing-gum, caramels nougats et popcorn sont interdits
- les autres bonbons ainsi que les boissons sucrées sont à consommer de façon exceptionnelle

## À REMPLACER PAR :

RIEN DU TOUT!

Ces sucres inutiles vont causer des taches sur l'émail de vos dents.

## COMPORTEMENTS À ÉVITER

- se ronger les ongles
- grignoter ses crayons
- faire un sport de contact sans protège dent

## À REMPLACER PAR :

- faire de la relaxation ou de la méditation de pleine conscience
- mettre un protège dent