

# Une alimentation saine

Privilégiez les fruits et légumes frais ainsi que le fromage comme collation. Riche en calcium, cet aliment protecteur aide à prévenir la carie en diminuant l'acidité de la salive et en ralentissant l'activité des bactéries. Ces aliments, pris après un repas, ont un effet nettoyant lorsqu'on a oublié sa brosse à dents.

