

# CAPSULE



## VIVE L'HALLOWEEN



A l'halloween, il est possible d'associer le plaisir, la magie, la fête avec de bonnes habitudes d'hygiène et de santé...!

Vos «petits monstres» d'un soir reviendront à la maison montrant fièrement leur énorme sac de friandises. Permettez à vos petits fantômes, vos petites sorcières d'halloween de se sucrer le bec tout en suivant les petits trucs.

- 1- Il vaut mieux consommer des sucreries au dessert plutôt qu'entre les repas.  
Aux repas, la salivation est plus abondante donc la dilution des sucres se fait mieux.
- 2- Une grosse quantité de sucre consommée en une seule fois est moins dommageable pour les dents que de petites quantités consommées à plusieurs reprises.
- 3- Après la consommation de sucreries, bien sûr, **IL FAUT SE BROSSER LES DENTS TOUT DE SUITE.**

Merci de votre collaboration et Bonne Halloween!

L'équipe de santé dentaire



**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal**

**Québec** 