

Savais-tu que le véritable ancêtre de notre brosse à dents est une invention chinoise du 15<sup>e</sup> siècle? Cette brosse à dents était conçue à partir des poils du cou d'un sanglier de Sibérie qui étaient assemblés et fixés à une branche de bambou ou à un os.

Savais-tu que l'acide dentaire est produit par la fusion du sucre et des bactéries. Cet acide doux peut s'attaquer à la couche dure extérieure des dents, appelée émail. Comme il est impossible d'empêcher la formation et la croissance de ces bactéries, la meilleure façon de prévenir la carie dentaire est évidemment de prendre bien soin de ses dents en les brossant après chaque repas.

Plaque + Sucre = Acide qui détruit les dents

Si se brosser les dents après un repas s'avère impossible, voici quelques trucs :

- Se rincer vigoureusement la bouche avec de l'eau ou un rince-bouche;
- Terminer son repas par un fromage à pâte ferme.

D'autres aliments sont également amis des dents!

## **Fromage crémeux au yogourt**

3 portions

### **Ingrédients :**

250 ml (1 tasse) de yogourt nature  
Épices et fines herbes, au goût

### **Préparation :**

1. Tapise le fond d'un grand tamis avec un filtre à café ou un morceau de coton à fromage.
2. Dépose le yogourt sur le filtre ou le coton à fromage.
3. Mets le tamis dans un grand bol pour laisser égoutter le yogourt au réfrigérateur.
4. Après 12 heures, le yogourt sera ferme comme du fromage crémeux.
5. Ajoute des épices et des fines herbes, au goût, pour en faire une trempette avec des légumes et du fromage.

Bon appétit!