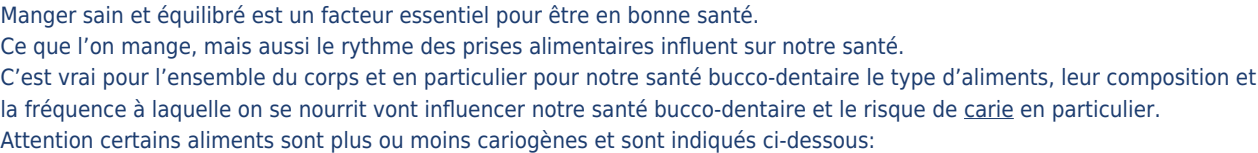


À savoir



Classement des aliments en fonction de leurs capacités à provoquer des caries



1. A gauche, l'eau est totalement sans risque « feu vert »
2. Allant de gauche à droite, du sucré, les pâtisseries en passant par les fruits où le risque d'induire des caries est maximum (sucré + acide + texture collante) tous les aliments ne présentent pas le même risque.

Pour aller plus loin

C'est quoi une alimentation équilibrée ?

Qui dit équilibre dit variété : notre alimentation doit nous apporter chaque jour des protéines, des **glucides**, des lipides, des vitamines, des sels minéraux et de l'eau. Ces besoins seront couverts en quantité suffisante si nos menus sont équilibrés et comprennent chaque jour.

Pour un mode de vie plus équilibré :

« augmenter ... », « aller vers ... », « réduire ... » de MangerBouger.fr



De l'eau à volonté

Au moins 5 portions de fruits et légumes (en variant crues et cuites) **en prenant en compte l'acidité des fruits et des tomates**

Viandes, poissons ou œufs (100 à 150g/jour, moins de 500g par semaine) • Viande : on varie les plaisirs (bœuf, agneau, porc, volaille)

Poissons (conserves, frais et surgelé) au moins 2 fois par semaine

Des féculents à chaque repas : pain, céréales, riz ou pâtes

Laitages (lait, yaourts et fromages) 4 portions pour les enfants et adolescents, senior, 3 portions pour les adultes

Produits sucrés, gras et salés (aliments ou boissons) : on en limite la consommation

Pourquoi les bonnes habitudes alimentaires permettent une bonne santé bucco-dentaire ?

Si vous mangez des aliments ou boissons sucrés et ou acides, en particulier hors des repas et si vous ne vous brossez pas les dents, deux fois par jour, vous avez un grand risque de développer des caries et des maladies parodontales pouvant conduire à la perte de dents. La plaque dentaire est un fin dépôt collant se formant constamment à la surface des dents. Quand vous mangez des aliments contenant des sucres, les bactéries de la plaque dentaire produisent des acides qui attaquent l'émail. Lorsque les attaques se répètent ou durent longtemps l'émail est progressivement dissout et les caries se forment et se développent.

D'où la nécessité d'éliminer la plaque 2 fois par jour par un brossage minutieux et efficace. Sinon elle pourra se calcifier et former le tartre. La plaque et le tartre entraînent une inflammation de la gencive

qui peut conduire aux maladies parodontales avec un risque de déchaussement et de perte des dents.

Comment bien faire ?

Pour minimiser les risques liés à l'alimentation il faut : limiter le nombre de prises alimentaires par jour pour limiter les durées d'acidification de la bouche, éviter les aliments riches en sucres en particulier les desserts pâtisseries et confiseries ainsi que les apéritifs industriels (chips et gâteaux apéritifs au gout salé mais très riches en sucres).

À retenir

Pour une bonne santé bucco-dentaire suivez les conseils suivants :

Se brosser les dents deux fois par jour matin et soir avec un dentifrice fluoré, pendant 2 minutes, après les repas

Nettoyer les espaces interdentaires avec du fil dentaire ou une brossette avant chaque brossage

Avoir une alimentation saine et équilibrée

Respecter le rythme des repas et éviter le grignotage

Se rincer la bouche à l'eau après l'absorption d'un aliment ou d'une boisson acide ou sucrée (soda, jus de fruit,...) ou

mâcher un chewing-gum sans sucres 20 minutes maximum

Attention aux médicaments : les sirops pour enfants sont souvent sucrés, pour faciliter leur absorption. Les granules homéopathiques sont également composés de sucres. Les sirops et granules favorisent la formation des lésions carieuses. Administrer ces médicaments avant le brossage du soir.

Des LIENS ... pour aller ENCORE plus LOIN :

[Santé Publique France](#)

[Lutte contre la dénutrition](#)

[MangerBouger](#)

[Nutri-Score](#)

[Fondation de l'Académie de Médecine](#)

[Le livre Le Gout de l'Age](#)

[Institut Nutrition](#)