LES FICHES CONSEILS DE L'UFSBD

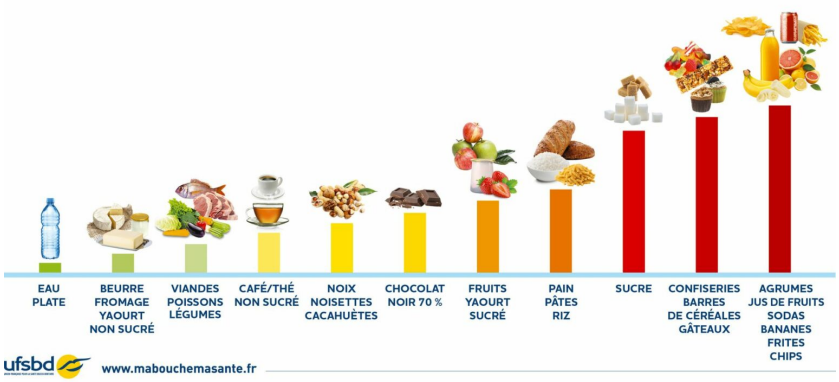
ALIMENTATION et NUTRITION : Bien manger pour avoir de bonnes dents et avoir de bonnes dents pour bien manger



À savoir

- Manger sain et équilibré est un facteur essentiel pour être en bonne santé.
- Ce que l'on mange, mais aussi le rythme des prises alimentaires influent sur notre santé.
- C'est vrai pour l'ensemble du corps et en particulier pour notre santé bucco-dentaire le type d'aliments, leur composition et la fréquence à laquelle on se nourrit vont influencer notre santé bucco-dentaire et le risque de carie en particulier.
- Attention certains aliments sont plus ou moins cariogènes et sont indiqués ci-dessous:

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 sucre, 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 équilibrées 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 (conserve, 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 entrainent 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 :

5ème programme National Nutrition Santé

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