maBouchemaSanté
ufsbd

# Les fiches conseils de l'UFSBD

## Pas de répit contre la CARIE

### À savoir

La carie est une maladie infectieuse d'origine bactérienne qui détruit progressivement la dent par déminéralisation de sa couche externe, l'émail, puis interne la dentine.

La carie touche autant les dents de lait que les dents définitives.

Calculez votre risque carieux, Testez-vous !

### Pour aller plus loin

La carie dentaire est un problème majeur de santé publique, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) la classe parmi les 10 maladies chroniques de l'homme les plus communes.

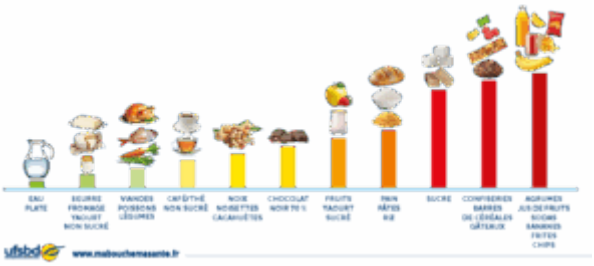
Elle se produit dès que les préventions sont défaillantes : la qualité du brossage, l'utilisation d'un dentifrice non fluoré

4 facteurs favorisent la formation d'une carie :

1. La plaque dentaire bactérienne est un enduit mou collant qui se forme sur la surface des dents à la suite des repas. Les bactéries de la plaque dentaire (Streptocoques Mutans, Lactobacilles) se « nourrissent » des glucides contenus dans les aliments et produisent des acides qui agressent l'émail des dents. Un milieu buccal riche en bactéries présentera plus de risques de développer des caries.
2. L'état des  tissus dentaires, les dents dont l'émail est mince, mal minéralisé ou usé, résisteront moins bien

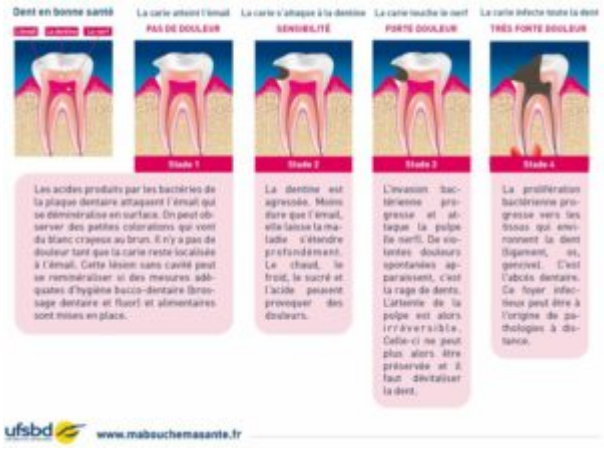
3. La durée de présence de plaque dentaire sur les surfaces des dents et la répétition des apports alimentaires sucrés et acides
4. L'alimentation riche en sucres avec des grignotages répétés constitue un risque majeur. Le risque augmente si elle est riche en acide, elle favorisera la déminéralisation de l'émail. Une alimentation au contraire équilibrée, favorisera ou limitera le développement de la plaque dentaire.

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



1. D'un coté l'eau est totalement sans risque « feu vert »
2. De l'autre des morceaux de sucre, des 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 diminuer le risque de carie il convient logiquement d'éliminer la plaque dentaire par un brossage soigneux matin et soir pendant 2 minutes avec un dentifrice fluoré.
Il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée limitant les sucres et les aliments acides en respectant 3 ou 4 prises alimentaires par jour et en évitant les grignotages successifs.
La salivation, stimulée par la mastication d'un chewing-gum sans sucres, permet de limiter à court terme les effets néfastes de l'acidité produite par la plaque dentaire.
La mastication, les mouvements de la langue et la parole, éliminent en partie la plaque.
La nuit, la salive diminue et l'autonettoyage est inexistant. C'est donc le brossage du soir qui est le plus important pour retirer la plaque avant d'aller se coucher
Faire une visite régulière chez son dentiste pour maintenir des dents en bon état et le cas échéant de réaliser les soins de carie au stade le plus précoce possible.




## À retenir

La matière de la dent ne se répare pas naturellement (contrairement à la peau par exemple). La carie est un phénomène bactérien qui détruit l'émail et la dentine et qui peut entrainer la perte de la dent.

La plaque dentaire contient des bactéries, qui nourries par les sucres de l'alimentation, produisent des acides qui détruisent progressivement la dent.

FICHES SantéBD, faciles à lire et à comprendre, personnalisables coconstruites avec l'UFSBD

Retrouvez la BD ***Le dentiste – 3. La carie*** sur le site de ***SantéBD***

*Informations mises à jour le 24 juillet 2025*