



## Nutrition PETITS CHANGEMENTS, GRANDE DIFFÉRENCE

# 10 CONSEILS POUR AVOIR DE BELLES DENTS

UNE BONNE HYGIÈNE BUCCODENTAIRE, C'EST ESSENTIEL POUR PRÉVENIR LES CARIES, AVOIR UN BEAU SOURIRE ET RESTER EN BONNE SANTÉ. EN PLUS D'UN BROSSAGE RÉGULIER, **VOICI LES BONS RÉFLEXES ALIMENTAIRES.**

### NOTRE CONSULTANT



Dr **CHRISTOPHE LEQUART**  
chirurgien-dentiste,  
porte-parole de l'Union  
française pour la santé  
bucco-dentaire

#### ✓1 Je bois un verre d'eau après manger.

Cela rince la bouche. Ainsi, on enlève d'une part une partie des sucres qui sont responsables de la formation des caries (c'est en les synthétisant que les bactéries présentes dans la bouche fabriquent les acides attaquant l'émail des dents) et, d'autre part, les tanins du thé ou du café de fin de repas qui favorisent à la longue l'apparition de taches.

#### ✓2 Je glisse des chewing-gums sans sucres dans mon sac.

Lorsque le brossage n'est pas possible après une prise alimentaire solide ou liquide, en mâcher un pendant au moins 20 min réduit le risque de carie en boostant l'action de la salive. Cette dernière exerce en effet une double action protectrice sur les dents puisqu'elle contient à la fois du bicarbonate qui neutralise les attaques acides, et des minéraux qui reminéralisent l'émail.

#### ✓3 Je choisis le fromage plutôt que le dessert.

Ainsi, non seulement on évite les sucres des fruits, pâtisseries, glaces... responsables de la formation de caries, mais en plus on consomme de la caséine qui possède un effet anti-carieux. Attention, fromage ne veut pas dire yaourt : l'acide lactique contenu dans ce dernier a plutôt tendance à attaquer l'émail des dents !

#### ✓4 Je ne mange qu'aux repas.

Grignoter, même de petites quantités de nourriture, ne laisse pas le temps à la salive d'exercer son rôle tampon et reminéralisateur. En particulier si ces aliments sont sucrés, même les fruits : mieux vaut les consommer dans le cadre des repas.

#### ✓5 Je me désaltère à l'eau.

Acides et/ou sucrés, les sodas (même *light*), boissons énergisantes, eaux aromatisées, jus de fruits... favorisent non seulement la formation de caries et la déminéralisation de l'émail mais entraînent aussi une érosion dentaire qui induit des hypersensibilités au froid et au chaud.

#### ✓6 Je préfère le pain bien cuit au pain de mie.

Plus un aliment est mou, plus il colle aux dents et favorise la prolifération des bactéries à l'origine des caries. Bien mastiquer, c'est aussi important pour produire suffisamment de salive protectrice. Du coup, on préfère également le steak au steak haché, la pomme à la compote...

#### ✓7 Je privilégie les aliments naturels.

La plupart des aliments transformés contiennent des sucres cachés, même ceux salés. Alors, on évite les plats préparés, les chips, les céréales du petit déjeuner, les desserts lactés, les gâteaux et biscuits...

#### ✓8 Accro aux bonbons, j'opte pour ceux "sans sucres".

Les "faux" sucres qu'ils contiennent, de la famille des polyols, ont pour particularité de ne pas être cariogènes.

#### ✓9 Je panache thés et tisanes.

Les tanins du thé génèrent un dépôt sur les dents, responsable à la longue de taches brunâtres. Pour les éviter, on évite d'en siroter toute la journée et on préfère les tisanes. Et, bien sûr, on ne les sucre pas.

#### ✓10 J'utilise du sel de cuisine fluoré.

Ce minéral renforce activement les dents et les protège des caries en s'intégrant à l'émail en formation. On le trouve aussi dans les poissons, les légumes secs et certaines eaux minérales (Badoit, Vichy). ●

Caroline Henry

### Gare aux pièges des médicaments !

Certains, comme les sirops contre la toux (surtout ceux destinés aux enfants), les pastilles pour la gorge ou encore les granules d'homéopathie, peuvent favoriser la formation de caries car ils contiennent du sucre ! Mieux vaut donc choisir leurs versions sans sucre ou les prendre avant le brossage des dents.