

Aliments et santé bucco-dentaire : Vrais et faux amis l'UFSBD vous aide à y voir plus clair !

Un récent sondage (*) nous révèle les 15 aliments dont les français auraient le plus de mal à se passer dans leur alimentation quotidienne. Loin d'un discours moralisateur et réducteur sur le « tout bon ou le tout mauvais », l'UFSBD vous donne des petites astuces pour faire rimer « aliments préférés avec bonne santé dentaire » !

Quelques exemples quotidiens dans vos assiettes :

- Dans ce sondage les **fruits** arrivent en 1ère position. En effet, qui résiste à un fruit ! Personne ! Malheureusement, à haute dose même l'émail de vos dents n'y résiste pas. Les sucres et les acides contenus dans les fruits peuvent être responsables de la déminéralisation des dents, étape préliminaire à la carie alors on prend garde à **se rincer la bouche à l'eau après avoir mangé un fruit et à ne pas multiplier leurs prises sur la journée en dehors des repas principaux** ;
- Les français sont accros au **chocolat**, qui arrive en 4ème position du sondage, tant mieux car il contient du fluor, mais attention à le consommer **noir pour sa faible teneur en sucres** ;
- En 6ème position, nous découvrons les **pommes de terre**, profitons-en, mais le mode de cuisson en chips ou frites transforme l'amidon en glucides de petite taille et augmente leur pouvoir cariogène. **Donc, pommes de terre, oui, mais à la vapeur** ;
- Le **café**, arrive en 7ème position, c'est un aliment qui risque de tacher vos dents, **pensez à boire un verre d'eau après votre expresso** ;
- En 9ème position, le **poisson** : mangez-en, il contient du **fluor**, c'est un minéral allié de votre santé bucco-dentaire ;
- Que dire du **beurre** qui occupe la 11ème place du podium : il est riche en **calcium** et est donc renforçateur pour les dents et les os, il est donc **intéressant d'en consommer** ;
- Le **thé**, en 15ème position, et en particulier le thé vert, contient du **fluor et des composants intéressants (flavonoïdes, ...)** pour les **gencives**, mais il colore les dents... alors pensez là encore à vous rincer la bouche après !

Il faut avant tout se faire plaisir mais avec modération dans certain cas. Il faut manger sain et équilibré et adopter quelques astuces pour une meilleure santé bucco-dentaire :

- **Mangez le fromage après le dessert**, en effet le fromage contient de la caséine qui est anti cariogène ;
- **Préférez des confiseries sans sucres** contenant des édulcorants de la famille des polyols
- **Croquez du pain cuit**, de texture ferme qui collera moins aux dents ;
- **Buvez un verre d'eau à la fin d'un repas** pour se rincer la bouche, ou mâchez un chewing-gum sans sucres pendant 20 mn pour réduire les attaques acides.

Nos Fiches Conseils aux patients sont là pour vous donner les meilleures recommandations au quotidien (www.ufsbd.fr) :

- Fiche **Manger sain et équilibré c'est aussi bon pour votre bouche** <http://goo.gl/UEbYQm>
- Fiche **Alimentation et carie chez l'enfant** » <http://goo.gl/QwTsPt>

(*)Le sondage Toluna www.quick surveys.com a été réalisé par Internet en France le 16 mars 2015 auprès d'un échantillon de 1511 personnes de 18 ans et plus. Les résultats ont été redressés pour être représentatifs de la population en termes de région, sexe et âge (dispersion des professions).

L'UFSBD en quelques mots

Organisme officiel de la profession dentaire depuis 1966 et Centre Collaborateur OMS, l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire (UFSBD) représente les **38 000 chirurgiens-dentistes** qui agissent au quotidien pour la santé bucco-dentaire de tous les français, **au sein de leur cabinet**.

Grâce à la mobilisation de ses membres, l'UFSBD se positionne également comme un véritable **acteur de santé publique en dehors du cabinet dentaire**. Son engagement sur le terrain, depuis bientôt 50 ans, auprès des populations les plus sensibles (jeunes enfants, adolescents, femmes enceintes, personnes âgées dépendantes, personnes en situation de handicap, personnes précaires...), en fait l'acteur principal de la promotion de la santé bucco-dentaire en France.

Journée
Mondiale de
l'alimentation

l'UFSBD
vous oriente
vers
les bonnes
habitudes
et
les bons
réflexes

Le 16 octobre
2015

www.ufsbd.fr