

## MANGER SAIN ET ÉQUILIBRÉ : CONSEILS ALIMENTAIRES POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

*A tout âge, bien manger est l'assurance d'avoir un corps en bonne santé et un sourire sain.*

*Ce que l'on mange, mais aussi la le rythme des prises alimentaires influent sur notre santé. Le déséquilibre constant de l'alimentation peut affecter notre santé générale mais aussi notre santé bucco-dentaire. A l'inverse, une alimentation équilibrée nous aide à conserver des dents saines.*



### Qu'est-ce qu'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 quantités suffisantes et équilibrées si nos menus comprennent chaque jour :

- Viandes, poissons ou œufs
- Pains, céréales, riz ou pâtes
- Laitage (lait, yaourts et fromages)

*Finir son repas par le fromage : la caséine qu'il contient a un effet anti carieux.*

*Préférer une alimentation dure à une alimentation molle. Cette dernière étant plus collante elle adhère plus aux dents et favorise la prolifération des bactéries à l'origine des caries.*

*La mastication d'aliments durs permet chez l'enfant un bon développement des structures osseuses et musculaires de la face.*

- Rincer sa bouche à la fin du repas permet l'élimination des particules de nourriture maintenues entre les dents et limite les pics acides qui attaquent vos dents après chaque prise alimentaire.

### Le rythme des repas : attention au grignotage

N'oublions pas que ce n'est pas juste ce que l'on mange, mais aussi combien de fois nous mangeons dans la journée, qui influent sur notre santé orale. Pensez à :

- Limiter le grignotage durant la journée
- Consommer des produits sucrés de préférence au cours des repas

*Se rincer la bouche à l'eau claire à la fin du repas.*

*Ne pas grignoter entre les repas. La salive protège les dents qui assure par l'intermédiaire du bicarbonate qu'elle contient le pouvoir tampon en neutralisant les attaques acides produites après chaque prise alimentaire liquide ou solide. Elle permet aussi la reminéralisation de l'émail. Si on grignote, la salive n'a pas le temps d'exercer son rôle de tampon et de reminéralisation.*

*Préférer les sucres non cariogènes de la famille des polyols comme le xylitol. Attention aux sucres cachés contenus notamment dans les chips, les gâteaux apéritifs, le ketchup, les aliments préparés...*

- Eviter les boissons avec des sucres comme les sodas et boissons énergisantes et autres eaux minérales parfumées (qui malgré leur transparence sont sucrées)

*Mâcher un chewing-gum sans sucres pendant au moins 20 minutes après chaque prise alimentaire cela réduit le risque de carie en favorisant et accentuant le rôle de la salive.*

Votre dentiste complice de votre santé

## MANGER SAIN ET ÉQUILIBRÉ C'EST AUSSI BON POUR LA SANTÉ DE VOTRE BOUCHE

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

Si vous mangez des aliments ou boissons sucrés, 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 une carie se forme. D'où la nécessité d'éliminer la plaque quotidiennement 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.

### ● Les bons conseils ?

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



Se brossez les dents deux fois par jour matin et soir avec un dentifrice fluoré, pendant 2 minutes. Nettoyer les espaces interdentaires avec du fil dentaire une fois par jour de préférence le soir après le 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 (soda, jus de fruit,...)

*Médicaments : les sirops pour enfants sont généralement sucrés, pour faciliter leurs absorptions, ainsi que les granules homéopathiques composées de sucres, et favorisent la formation des lésions carieuses. Administrer ces médicaments avant le brossage du soir.*

### ● Une bouche saine pour toujours

Vos choix quotidiens conditionnent l'avenir de votre santé bucco-dentaire à long-terme. Faire les bons choix alimentaires et avoir de bonnes pratiques d'hygiène bucco-dentaire vous maintiendront en bonne santé générale et avec un sourire sain.

[www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr) [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

