

# COMMUNIQUE DE PRESSE



Dimanche 16 octobre, Journée mondiale de l'alimentation

## *De bonnes dents pour bien manger ? ou Bien manger pour avoir de bonnes dents ? Pas de choix à faire*

Loin d'un message moralisateur sur le tout bon ou le tout mauvais, l'UFSBD souhaite simplement vous indiquer que même lorsqu'un aliment est bon pour la santé générale, il peut avoir des impacts sur santé bucco-dentaire qu'il est important de connaître pour mieux les gérer !

Quelques exemples dans vos assiettes quotidiennes :

- Les **fruits** sont les aliments préférés (\*) des français : qui résiste à un fruit ? Personne ! Malheureusement, le sucre et les acides contenus dans certains fruits peuvent être responsables de la déminéralisation de l'émail et des caries, **on prendre garde à se rincer la bouche à l'eau après avoir mangé un fruit et à ne pas multiplier les prises sur la journée.**
- Nos recettes de cuisine donnent souvent la part belle aux **pommes de terre**, profitons-en, mais le mode de cuisson en chips ou frites transforme l'amidon en glucides et augmente leur pouvoir cariogène. **Donc, pommes de terre, oui, mais à la vapeur !**
- Les aliments collants et sucrés, comme la **banane**, favorisent la formation de la plaque dentaire, car ils adhèrent à la surface dentaire. Plus de zones avec de la plaque dentaire cela veut dire plus de risque de tartre. Il est donc conseillé d'éviter de manger trop d'aliments sucrés et collants (bananes, fruits secs...) et de penser à bien se brosser les dents ou tout au moins à se rincer la bouche avec de l'eau après la consommation de ce type d'aliment.



Avant tout, faisons-nous plaisir, avec modération dans certain cas. Il faut manger sain et équilibré et pensez à 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 bonbons sans sucres contenant des édulcorants de la famille des polyols
  - Croquez du pain cuit, moins mou qui collera moins aux dents
  - Buvez un verre d'eau après un aliment / boisson sucrés pour vous rincer la bouche
  - Mâchez un chewing-gum sans sucres après chaque prise alimentaire de la journée
- ... mais avant tout n'oubliez pas de vous brossez les dents 2 minutes le matin et le soir**

Nos **fiches conseils aux patients** sont là pour donner les meilleures recommandations au quotidien à tous les français :

- **« Manger sain et équilibré c'est aussi bon pour votre bouche »**
- **« Alimentation et carie chez l'enfant »**

(\* ) sondage Toluna [www.quicksurveys.com](http://www.quicksurveys.com) réalisé en mars 2015

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.

7 rue Mariotte - 75017 PARIS  
Tél. : 01.44.90.72.80  
Fax : 01.44.90.96.73  
[ufsb@ufsb.fr](mailto:ufsb@ufsb.fr) - [www.ufsb.fr](http://www.ufsb.fr)



Contacts UFSBD

Christine LECOINTE au 01 44 90 72 84 - [christinelecointe@ufsb.fr](mailto:christinelecointe@ufsb.fr) -  
Dr Jacques WEMAERE