

MANGER

FICHE CONSEIL

MANGER SAIN ET ÉQUILIBRÉ

Manger sain et équilibré c'est aussi bon pour la santé de votre bouche

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

Ce que l'on mange, mais aussi la façon (rythme, grignotage,...) influent sur notre santé. Le déséquilibre constant de l'alimentation peut affecter notre santé générale mais aussi notre santé bucco-dentaire, car elle forme un tout. 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 oeufs
- Pains, céréales, riz ou pâtes
- Laitage (lait, yaourts et fromages)

Buvez de l'eau entre les repas améliore votre santé,

Buvez à la fin du repas permet l'élimination des

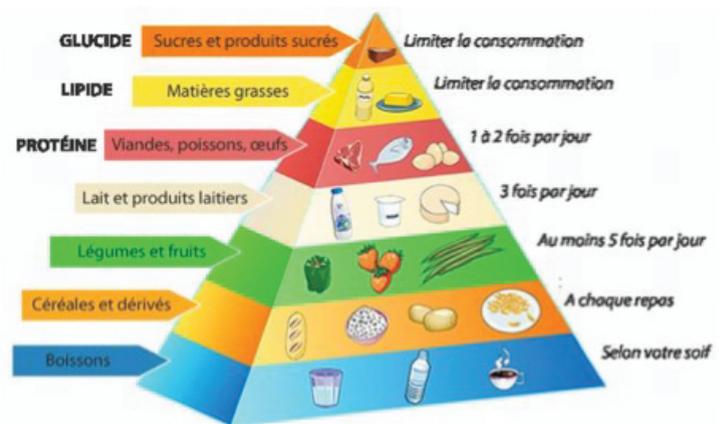
particules de nourriture maintenues entre les dents et de limiter l'attaque acide de vos dents qui suit chaque prise alimentaire.

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 qui influe sur notre santé orale. Pensez à :

- Limiter le grignotage au long de la journée (au plus près des repas)
- Manger les sucres avec les repas et non en grignotant
- Éviter les boissons avec des sucres comme les sodas et boissons énergisantes et autres eaux minérales parfumées (qui malgré leur transparence sont sucrées)
- Mâcher des chewing-gum sans sucres labellisés par l'UFSBD lorsque le brossage n'est pas possible après un repas. (mâcher un chewing-gum sans sucres pendant au moins 20 min après les repas réduit le risque de carie en augmentant l'action de lavage et de reminéralisation de la salive et en neutralisant les attaques acides bactériennes).



MANGER

FICHE CONSEIL

UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

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 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 à maladie parodontale avec un risque de déchaussement et de perte des dents. Cependant, il est possible que ces dentifrices ne suffisent pas. Dans ce cas, il existe des produits désensibilisants, par exemple des vernis, qui vont également combler les microtrous de la dentine. Une séance chez le dentiste suffit pour les poser.

LES BONS CONSEILS ?

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

- Brossez vos dents au moins 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,...)