À l'attention personnelle de

Docteur Marius BORCOMAN

21 Rue Des Campes 79300 Bressuire
Tel. : +33 5 49 65 33 37
www.drborcoman.fr

Aliments : alliés et ennemis

Pour garder une bouche saine, adoptez une alimentation équilibrée. Et surtout, évitez le grignotage entre les repas.

LES DÉGÂTS DU GRIGNOTAGE

La digestion commence dans la bouche grâce à la mastication. Dans le même temps, l'acidité de la cavité buccale augmente pour faciliter la dégradation des aliments.

Mais cette acidité favorise également les attaques bactériennes sur les dents, donc le risque de caries. Heureusement, la salive permet de diminuer cette acidité et de neutraliser le pH deux heures après le repas, limitant ainsi le risque carieux.

Si l'on grignote plusieurs fois par jour, des aliments sucrés de surcroît, la salive n'a pas le temps de rééquilibrer le pH, et les bactéries peuvent se nourrir tranquillement dans un environnement ultra favorable.

LE FRUIT AVANT LE FROMAGE

Les bactéries de la plaque dentaire se nourrissent des sucres et s'en servent pour attaquer l'émail de la dent. Même s'il est d'usage de terminer le repas par un fruit, mieux vaut finir par un laitage si vous êtes particulièrement sensible au risque de caries.

Pour les enfants, il est préférable de leur donner un verre de lait au goûter plutôt qu'un verre de jus de fruit. Cela dit, tout est question de dosage.

À noter : le lait contenant du sucre, ne laissez pas un enfant en bas âge avec un biberon de lait à volonté. Cela serait catastrophique pour ses dents.

ATTENTION AUX ALIMENTS TROP ACIDES

Le duo sucre et acide est terrible pour les dents. Les personnes sujettes aux caries devront donc faire particulièrement attention aux aliments acides :

> les boissons gazeuses
> les jus de fruits
> les agrumes et surtout le citron

Vous avez l'habitude de boire un jus d'orange le matin ? En cas de sensibilité dentaire, il est préférable de le déguster avec une paille afin que l'acidité ne se répande pas dans toute la bouche, et attendez idéalement une heure pour vous laver les dents. Ainsi, la salive aura eu le temps de diminuer l'acidité de la bouche.

À SAVOIR

La salive joue un rôle de préparation à la digestion et participe aussi activement à la protection de la cavité bucco-dentaire après les repas.

Une alimentation équilibrée s'apprend dès le plus jeune âge : manger de tout et régulièrement.