Cabinet du Docteur Christophe LEQUART
Chirurgien-dentiste à Sorigny
1, avenue du 11 novembre 37250 SORIGNY
Tel. : +33 2 47 26 56 80
dr-lequart-christophe-frederic.chirurgiens-dentistes.fr

L'hygiène alimentaire pour la santé des dents

Vos choix alimentaires influent directement sur votre état de santé général mais aussi dentaire. Quelques règles simples préserveront vos dents.

LES ALIMENTS À RISQUE

Les aliments sucrés ou acides peuvent provoquer de graves lésions dentaires. De plus, les aliments qui sont en même temps acides et sucrés, comme les sodas, sont particulièrement cariogènes.

Parmi les aliments sucrés, ceux qui collent aux dents sont les plus nocifs, les caramels par exemple.

> « Si possible utiliser une paille pour les jus de fruits afin d'éviter le contact avec l'émail de vos dents ! »

MODE DE CONSOMMATION ET RISQUE CARIEUX

- Si vous consommez de petites quantités d'aliments cariogènes plusieurs fois dans la journée, les dents vont être en contact quasi permanent avec ces aliments.
- Pour éviter que de grosses lésions ne se développent rapidement, mieux vaut en manger une fois par jour plutôt que d'en grignoter fréquemment.
- Prenez le temps de bien mâcher : la mastication stimule la sécrétion salivaire, véritable alliée contre les caries.
- Après la consommation d'aliments cariogènes, tout le monde doit se rincer la bouche, petits et grands, en buvant de l'eau.

À noter :

- Il ne faut pas se brosser les dents immédiatement après avoir absorbé des aliments acides. Il est conseillé d'attendre environ une heure afin de laisser à la salive le temps de reminéraliser l'émail.

PARTICULARITÉ DES JEUNES ENFANTS

Les enfants qui s'endorment avec un biberon de lait, de jus de fruits, de sirop ou de soda peuvent présenter des caries très impressionnantes des dents de lait (syndrome du biberon).

L'enfant devra alors rapidement être soigné, afin d'éviter des difficultés dans son alimentation autant qu'un préjudice esthétique.

À SAVOIR

Surveillez particulièrement l'alimentation de vos enfants. Contrairement à une idée reçue, les caries des dents de lait peuvent entraîner des conséquences néfastes sur la dentition définitive. Terminez votre repas par un verre d'eau.

Source : Webdentiste