

Recommander les soins bucco-dentaires en toute sérénité

Conseils de l'hygiéniste dentaire

Edition 2 : l'alimentation

Les acides et le sucre – dans les deux cas, prudence

L'acidité cause de l'érosion

Les acides contenus dans la nourriture (telle que les fruits, jus de fruit, vinaigrette, boissons allégées, boissons énergisantes, prémix etc.) ramollissent la substance dure des dents (l'émail et la dentine) et provoquent ainsi une perte de substance en surface (érosion), le tout généralement sans causer de douleur.

■ Prévention

Après consommation, il s'agit d'éliminer au plus vite l'acidité de la cavité buccale.



Astuces

- *Boire de l'eau, se rincer la bouche avec de l'eau ou mieux encore, avec un bain de bouche fluoré.*
- *Le brossage des dents contribuant et renforçant la dégradation de la substance dure des dents temporairement ramollie, il est déconseillé de se brosser les dents dans l'immédiat.*

Le sucre est à l'origine des caries

Là aussi, il s'agit d'acidité. Le sucre est transformé en acide cariogène par des bactéries. Les caries peuvent se développer sur l'émail et la dentine, sachant que la protection naturelle de la dentine est considérablement inférieure à celle de l'émail et que par conséquent les caries s'y développent plus facilement. C'est pourquoi, on peut trouver de la dentine mise à nue à la surface des racines ou sur la couronne dentaire, là où l'émail aura été dégradé suite à de l'érosion par exemple.

■ Ce qu'il faut savoir sur le sucre

Le sucre caché

Il existe un grand nombre d'aliments dans lesquels on ne soupçonnerait pas la présence de sucre. C'est pourquoi, on se retrouve souvent à manger des aliments sans être conscient qu'ils contiennent du sucre. Tous les plats préparés entrent dans cette catégorie, mais pas seulement. C'est le cas également de tout ce qui est très apprécié à la saison des grillades, comme les snacks à l'apéritif, le ketchup, les sauces BBQ, les dips et plus encore. De même, certains aliments généralement jugés bons pour la santé, tels que les yaourts aux fruits ou les barres de céréales, contiennent beaucoup de sucre. Encouragez donc vos clients à consulter la liste d'ingrédients des aliments qu'ils consomment pour identifier la présence de sucre.



Collant

Dans les aliments collants, tels que les fruits secs, les barres chocolatées ou plus généralement les barres sucrées, le sucre reste plus longtemps en contact avec la surface dentaire et y agit directement, suite à quoi l'action cariogène est augmentée.

La fréquence de la consommation

Il n'est pas recommandé de manger en continu et régulièrement des friandises, du chocolat ou de boire des boissons sucrées tout au long de sa journée. Tout comme le dit si bien le proverbe «Petit à petit, l'oiseau fait son nid». C'est exactement, ce que fait le sucre en creusant petit à petit la dent. En revanche, la dégustation d'un dessert sucré à l'issue d'un repas suivie d'une bonne hygiène buccale, ne pose pas de problème.



La nutrition pour bébés et enfants

Beaucoup de petits plats pour bébés sont proposés pour l'alimentation des nourrissons et des enfants. Malheureusement, un grand nombre d'entre eux contient du sucre en quantité considérable. Il est donc particulièrement nocif de laisser un biberon à un petit enfant dans son lit pour la nuit. Un enfant prend facilement l'habitude de boire de l'eau ou des tisanes non sucrées si ses parents lui en proposent rigoureusement.

Les désignations prêtant à confusion

«Sans sucre», «sans sucre cristallisé» et d'autres préconisations garantissent que le produit ne contient pas de saccharose. Néanmoins, d'autres sortes fermentescibles de sucre (en particulier le fructose et le glucose) peuvent être contenus dans le produit et peuvent également causer des caries. «Sans sucre ajouté» signifie qu'il n'y a pas eu d'ajout de sucre. Cependant, cela ne signifie pas que le produit ne contient pas de sucre. C'est le cas du miel par exemple. Il contient naturellement du sucre, il est donc cariogène. Ainsi, un produit «uniquement sucré avec du miel» n'est pas forcément bon pour la santé bucco-dentaire.

Les produits sympadent

Les produits labellisés sympadent n'induisent pas de caries, c'est ce que le label garantit. Ces produits sont par exemple sucrés avec des édulcorants artificiels, du xylitol ou du stevia.

■ Prévention

Il est également préconisé d'ôter au plus vite le sucre de la cavité buccale après l'avoir consommé.



Astuces

- *Brosser les dents avec une brosse à dents souple et un dentifrice fluoré et si possible, nettoyer les interstices dentaires.*
- *Si cela n'est pas possible: boire de l'eau ou se rincer la bouche avec de l'eau ou mieux encore, avec un bain de bouche fluoré.*

De façon générale

Le fluorure protège les dents contre les attaques acides. L'utilisation quotidienne d'un dentifrice fluoré et la consommation journalière de sel fluoré sont recommandées et ce quel que soit l'âge. Si ces recommandations sont respectées, même des plats contenant des acides et du sucre peuvent être consommés, de façon modérée, en toute bonne conscience.

Un projet de

Swiss Dental Hygienists

Avec l'aimable soutien de

**Pierre Fabre
ORAL CARE**