

# ALIMENTATION : MANGER SAIN ET ÉQUILIBRÉ

## CONSEILS ALIMENTAIRES POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

*A tout âge, bien manger est l'assurance d'avoir un corps et une bouche en bonne santé. Ce que l'on mange, mais aussi le rythme des prises alimentaires influent sur notre santé. Le déséquilibre constant de l'alimentation peut affecter notre santé générale mais aussi notre santé bucco-dentaire. 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 :

- De l'eau à volonté
- Au moins 5 portions de fruits et légumes (en variant crues et cuites) en prenant en compte l'acidité des fruits et des tomates
- Viandes, poissons ou œufs (100 à 150g/jour, moins de 500g par semaine)
  - > Viande : on varie les plaisirs (bœuf, agneau, porc, volaille)
  - > Poissons (conserves, frais et surgelé) au moins 2 fois par semaine
- Des féculents à chaque repas : pain, céréales, riz ou pâtes
- Laitages (lait, yaourts et fromages) 4 portions pour les enfants, ados, senior, 3 portions pour les adultes
- Produits sucrés, gras et salés (aliments ou boissons) : on en limite la consommation
- Bouger (30 minutes ou équivalent de marche rapide, 1 heure pour les enfants)

*Préférer une alimentation dure à une alimentation molle. Cette dernière étant plus collante elle adhère plus aux dents et favorise la prolifération des bactéries à l'origine des caries.*

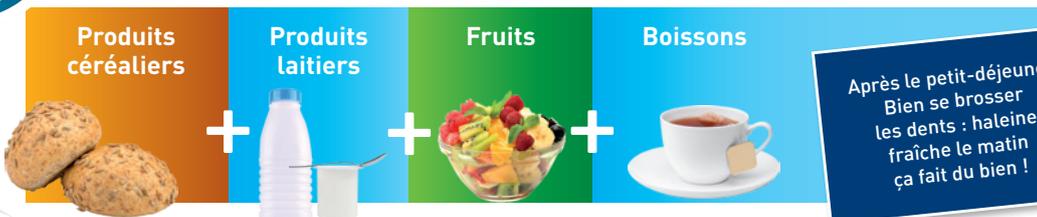
*La mastication d'aliments durs permet chez l'enfant un bon développement des structures osseuses et musculaires de la face.*

*Finir son repas par le fromage : la caséine qu'il contient a un effet anti carieux.*

- Rincer sa bouche à la fin du repas permet l'élimination des particules de nourriture maintenues entre les dents et limite les pics acides qui attaquent vos dents après chaque prise alimentaire.



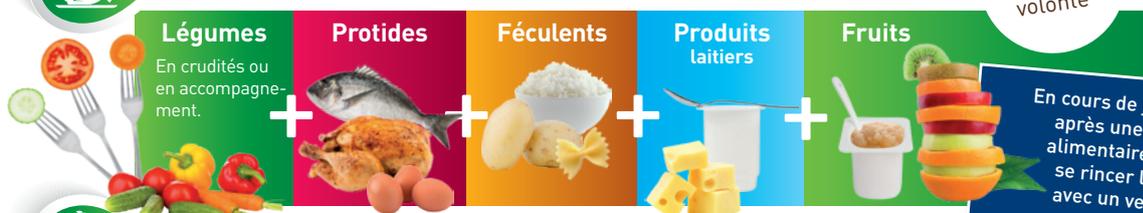
### Pour bien démarrer : un petit-déjeuner équilibré



Après le petit-déjeuner Bien se brosser les dents : haleine fraîche le matin ça fait du bien !



### Pour enchaîner au déjeuner



De l'eau à volonté

En cours de journée après une prise alimentaire on peut se rincer la bouche avec un verre d'eau ou mâcher un chewing-gum sans sucres



### En cas de petit creux

Manger un fruit ! L'idéal c'est 5 par jour !  
Penser bien à se rincer la bouche après avec de l'eau

Une cannette de soda de 33 cl = 6 morceaux de sucre



### Au dîner pour terminer en beauté

Même choix qu'au déjeuner mais on peut varier !

De l'eau à volonté

Avant de se coucher, le brossage est indispensable

Votre dentiste complice de votre santé

## ALIMENTATION : MANGER SAIN ET ÉQUILIBRÉ CONSEILS ALIMENTAIRES POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

### Quel est le bon rythme des repas ?

N'oublions pas que ce n'est pas juste ce que l'on mange, mais aussi combien de fois nous mangeons dans la journée, qui influent sur notre santé orale. Pensez à :

- Limiter le grignotage durant la journée
- Consommer des produits sucrés de préférence au cours des repas
- Éviter les boissons sucrées et acides comme les sodas et boissons énergisantes et autres eaux minérales parfumées (qui malgré leur transparence sont sucrées)

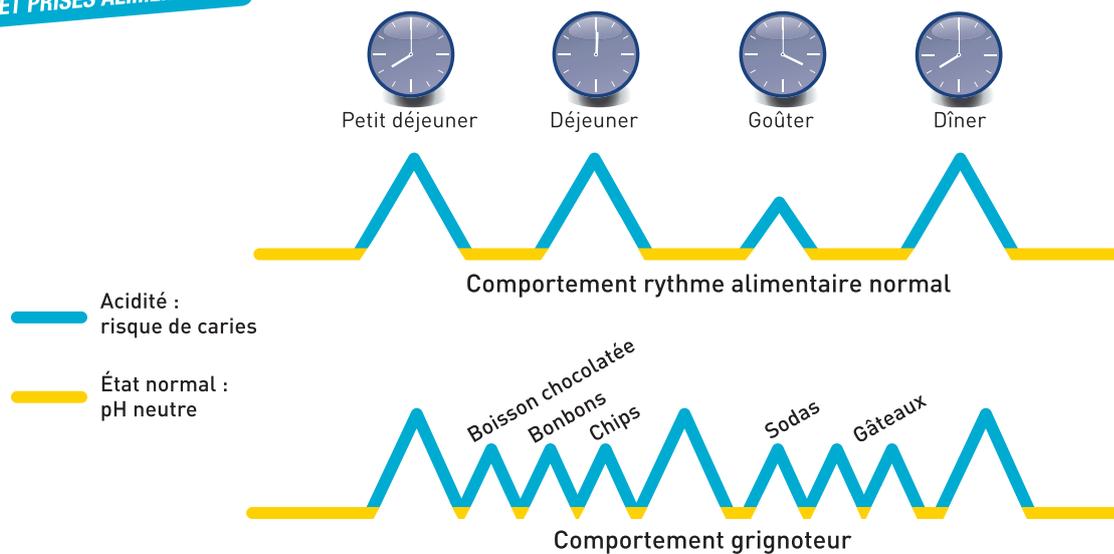
Préférer les sucres non cariogènes de la famille des polyols comme le xylitol. Attention aux sucres cachés contenus notamment dans les chips, les gâteaux apéritifs, le ketchup, les aliments préparés...

Se rincer la bouche à l'eau claire à la fin du repas.

La salive protège les dents. Elle joue par l'intermédiaire du bicarbonate qu'elle contient un rôle de tampon et neutralise les attaques acides produites après chaque prise alimentaire liquide ou solide. Elle permet aussi la reminéralisation de l'émail. Si on grignote, la salive n'a pas le temps d'exercer son rôle de tampon et de reminéralisation.

Mâcher un chewing-gum sans sucres pendant 20 minutes après chaque prise alimentaire réduit le risque de caries en favorisant la production de salive.

#### ATTAQUES ACIDES ET PRISES ALIMENTAIRES



>>> L'AUTRE FICHE À LIRE ET LIÉE À CE SUJET  
• Fiche alimentation enfants

Votre dentiste complice de votre santé

## ALIMENTATION : MANGER SAIN ET ÉQUILIBRÉ CONSEILS ALIMENTAIRES POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

### ● Pourquoi les bonnes habitudes alimentaires permettent une bonne santé bucco-dentaire ?

Si vous mangez des aliments ou boissons sucrés et ou acides, en particulier hors des repas et si vous ne vous brossez pas les dents, deux fois par jour, 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 les caries se forment et se développent.

D'où la nécessité d'éliminer la plaque 2 fois par jour 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 aux maladies parodontales avec un risque de déchaussement et de perte des dents.

### ● Quels sont les bons conseils ?

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

- Se brosser les dents deux fois par jour matin et soir avec un dentifrice fluoré, pendant 2 minutes.
- Nettoyer les espaces interdentaires avec du fil dentaire ou une brossette une fois par jour de préférence le soir avant 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,...)

*Médicaments : les sirops pour enfants sont généralement sucrés, pour faciliter leur absorption. Les granules homéopathiques sont également composés de sucres. Les sirops et granules favorisent la formation des lésions carieuses. Administrer ces médicaments avant le brossage du soir.*

#### LES RECOMMANDATIONS DE L'UFSBD POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



#### ET EN COMPLÉMENT



www.ufsbd.fr



Sucre et produits sucrés

Matières grasses

Viande, poisson ou œuf

Lait et produits laitiers

Fruits et légumes

Féculeux et céréales

Boissons



### ● Une bouche saine pour toujours

Vos choix quotidiens conditionnent l'avenir de votre santé bucco-dentaire à long-terme. Faire les bons choix alimentaires et avoir de bonnes pratiques d'hygiène bucco-dentaire vous maintiendront en bonne santé générale et avec un sourire sain.

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



➤ Visionnez la vidéo de Lucas, 100% connecté, 15 ans