

### Aliments : alliés et ennemis

Pour garder une bouche saine, il faut adopter une alimentation équilibrée. Et surtout, éviter les grignotages entre les repas ainsi que les sodas sucrés.

#### 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. Le hic, c'est que cette acidité favorise également les attaques bactériennes sur les dents, donc le risque de caries. Heureusement, la salive permet de diminuer l'acidité dans la cavité buccale et de neutraliser le pH deux heures après le repas, limitant ainsi le risque carieux. En revanche, lorsqu'on passe la journée à grignoter, des aliments sucrés de surcroît, la salive n'a pas le temps de rééquilibrer le pH, donc 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 le fruit, mieux vaut finir par le laitage si vous voulez diminuer le risque de caries. En effet, les produits laitiers protègent naturellement les dents des attaques acides. Pour les enfants, il est préférable de leur donner un verre de lait au goûter plutôt qu'un verre de jus de fruit. Ceci dit, tout est question de dosage. Le lait contenant du sucre, ne laissez pas un enfant en bas âge avec un biberon de lait toute la journée. 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
- le citron

Vous avez l'habitude de boire un jus d'orange le matin ? En cas de sensibilité forte aux caries, optez pour 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.



*Le grignotage empêche la salive de jouer son rôle protecteur*

*En fin de repas ou en pleine journée, évitez les aliments sucrés*

*Sucre et acide : un mélange détonant*

#### Nos conseils

- 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. Ne pas céder au grignotage.