

Soins bucco-dentaires - des conseils compétents

Alimentation

Conseils des hygiénistes dentaires diplômé-e-s



Acides et sucre - prudence dans les deux cas

Les acides provoquent des érosions

Les acides issus de l'alimentation (fruits, jus de fruits, sauces pour salades, boissons «light», boissons énergétiques, alcopops, etc.) ramollissent les tissus durs dentaires (émail et dentine) et entraînent une perte de substance étendue, généralement indolore (érosion).

Prophylaxie

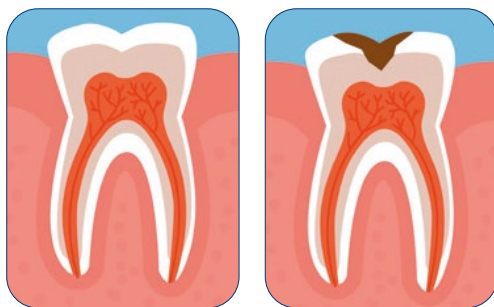
Les acides doivent être éliminés de la cavité buccale le plus rapidement possible après leur consommation.

Conseils

- Boire de l'eau, se rincer la bouche avec de l'eau ou, encore mieux, avec une solution fluorée.
- Le brossage des dents augmentant l'abrasion de la substance dentaire temporairement ramollie, il est déconseillé de se brosser les dents immédiatement après la consommation d'acides.

Le sucre provoque des caries

Ici aussi, il est question d'acides. Les acides responsables des caries sont produits par les bactéries à partir du sucre. Les caries peuvent se développer sur l'émail et la dentine, la protection naturelle étant nettement plus faible au niveau de la dentine, ce qui favorise leur apparition. La dentine exposée se retrouve sur les surfaces radiculaires ou au niveau de la couronne dentaire, par exemple lorsque l'émail a été éliminé à la suite d'une érosion.



Informations utiles sur le sucre

Sucre caché

De nombreux aliments contiennent du sucre là où on ne s'y attend pas. Ainsi, des aliments sucrés se retrouvent souvent inconsciemment sur la table. Il s'agit notamment de produits préparés, très appréciés en période de grillades sous forme d'amuse-bouche, ketchup, sauces pour viande, trempettes et autres. Même des aliments prétendument sains comme les yogourts aux fruits ou les barres de céréales contiennent beaucoup de sucre. Encouragez vos client-e-s à lire la composition des produits.

Caractère collant

Avec des aliments collants tels que les fruits secs, les barres énergétiques, etc., le sucre agit directement sur la surface dentaire, ce qui augmente l'effet cariogène.

Fréquence de consommation

Il est défavorable de consommer fréquemment de petites quantités de sucre, par exemple en mangeant régulièrement un biscuit ou un morceau de chocolat, ou en sirotant constamment une boisson sucrée. Selon le principe «les petites quantités répétées font plus de dégâts qu'une grande quantité en une seule fois», les apports fréquents sont plus nocifs pour les dents.

Alimentation des bébés et des enfants

Les aliments industriels pour bébés et enfants sont nombreux. Malheureusement, beaucoup contiennent des quantités importantes de sucre. En ce qui concerne la formation de caries, il est particulièrement nocif de donner à un jeune enfant un biberon contenant un breuvage sucré

pendant la nuit. Les enfants s'habituent facilement à boire de l'eau, de l'eau minérale ou du thé non sucré comme boisson principale, à condition que les parents proposent ces boissons de manière cohérente.

Termes trompeurs

«Sans sucre», «sans sucre cristallisé» et de telles désignations similaires garantissent l'absence de saccharose. D'autres sucres fermentescibles (notamment le fructose et le glucose) peuvent néanmoins être présents et sont également cariogènes. «Sans sucre ajouté» signifie qu'aucun sucre n'a été ajouté, mais le sucre naturellement contenu dans les ingrédients (miel, fruits, etc.) est toujours présent. «Sucré uniquement au miel» donne l'impression d'un produit particulièrement sain, alors que le miel est lui aussi cariogène.

Produits respectueux des dents

Les produits portant le label du «bonhomme Sympadent» ne provoquent pas de caries. Ils sont par exemple édulcorés avec des édulcorants artificiels, du xylitol ou de la stévia.

Prophylaxie

Le sucre doit également être éliminé de la cavité buccale le plus rapidement possible après la consommation.

Conseils

- Se brosser les dents avec une brosse souple et un dentifrice fluoré et, si possible, effectuer un nettoyage interdentaire.
- Si cela n'est pas possible: boire de l'eau ou se rincer la bouche avec de l'eau ou, de préférence, avec une solution fluorée.

Règle générale: Le fluor protège les dents contre les attaques acides. Pour tout le monde, l'utilisation quotidienne d'un dentifrice fluoré et de sel de cuisine fluoré est recommandée. Si ces conseils sont respectés, une consommation modérée d'aliments acides et sucrés peut être appréciée en toute bonne conscience.