

C'est à partir du sucre que les bactéries fabriquent des substances acides qui déminéralisent l'émail des dents

Le grignotage d'aliments sucrés est particulièrement néfaste pour les dents

Pourquoi les sucres cachés sont-ils mauvais pour les dents ?

Le sucre est source de gros dégâts pour les dents. Il peut les détruire et parfois faire souffrir d'une bonne « rage de dent ».

Bactéries, sucre et caries

Nos dents sont recouvertes de nombreuses bactéries. Ces bactéries s'organisent à la surface des dents en un film très adhérent, la plaque dentaire, que nous éliminons partiellement lorsque nous nous brossons les dents.

Pour survivre, les bactéries se nourrissent d'un certain nombre de substances dont le sucre. Lorsqu'elles consomment du sucre, les bactéries fabriquent en retour des substances acides qu'elles libèrent dans leur environnement. Si les dents baignent dans ce milieu acide, leur émail se déminéralise petit à petit. C'est le début d'une carie.

Si la dent n'est pas soignée, la carie se développera, creusera l'émail puis la dentine de la dent jusqu'à atteindre le nerf



Nos conseils

- Si vous consommez régulièrement des aliments cariogènes (sucrés ou acides), mieux vaut manger la quantité souhaitée en une seule fois plutôt que de grignoter un peu toute la journée. En effet, le temps pendant lequel les dents sont au contact de ces aliments joue un rôle extrêmement important dans le développement des caries.
- Les boissons qui sont à la fois acides et sucrées sont très cariogènes : consommez-les de préférence avec une paille.