

## L'hygiène alimentaire pour la santé des dents

**Vos choix alimentaires influent directement sur votre état de santé dentaire. Voici quelques règles simples d'hygiène alimentaire pour préserver la santé de vos dents.**

### Les aliments à risque

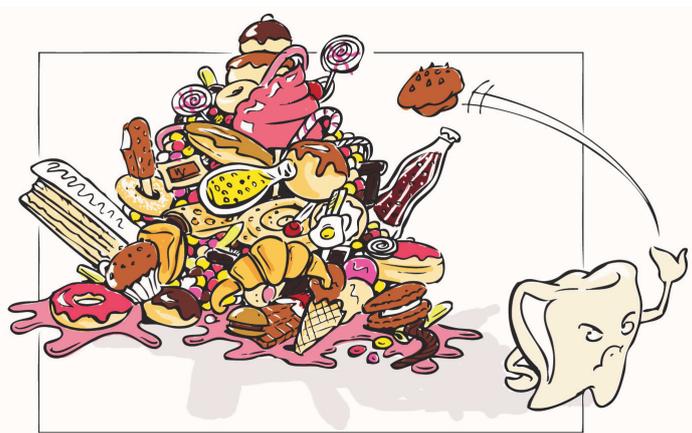
Les aliments sucrés ou acides peuvent provoquer de graves lésions dentaires.

**Voir aussi :** [Alimentation et caries chez l'enfant](#)

De plus, les aliments qui sont en même temps acides et sucrés, comme les sodas, sont particulièrement cariogènes. Parmi les aliments sucrés, ceux qui collent aux dents comme les caramels sont les plus mauvais car le sucre reste sur les dents pendant de nombreuses heures.

### Mode de consommation et risque carieux

Lorsque vous en consommez des aliments cariogènes, la durée pendant laquelle ils restent au contact des dents joue un rôle important sur la sévérité des lésions. Si vous en consommez de petites quantités plusieurs fois dans la journée, les dents vont être en contact quasi permanent avec des aliments cariogènes. Pour éviter que de grosses lésions se développent rapidement, mieux vaut consommer ces aliments une seule fois par jour plutôt qu'en grignoter toute la journée.



Prenez le temps de bien mâcher : la mastication stimule la sécrétion salivaire, véritable alliée contre les caries. Terminez votre repas par un verre d'eau.

### Particularité des jeunes enfants

Les enfants qui s'endorment en tétant le sein de leur mère ou avec un biberon de lait, de jus de fruits, de sirop ou de soda peuvent présenter des caries très impressionnantes des dents de lait (syndrome du biberon). Au final, ces caries finissent par détruire la totalité des dents et l'enfant se retrouve réellement handicapé sur le plan de l'alimentation et sur le plan esthétique.

*Les aliments sucrés et acides sont particulièrement cariogènes*

#### Nos conseils

- Surveillez particulièrement l'alimentation de vos enfants. Contrairement à une idée reçue, les caries des dents de lait peuvent avoir des conséquences néfastes sur la dentition définitive.
- Ne pas brosser les dents immédiatement après avoir consommé des aliments acides (attendre environ une heure). En effet l'acidité a fragilisé l'émail et il faut laisser à la salive le temps de le reminéraliser avant de procéder au brossage.
- Après la consommation d'aliments cariogènes, tout le monde doit se rincer la bouche, grands et petits, en buvant de l'eau, et de préférence en se brossant les dents.