

PROPHYLAXIE

Superaliments pour les dents

Se brosser les dents régulièrement est indispensable et prévient les lésions dentaires. Par leur composition, certains aliments contribuent eux aussi à la bonne santé des dents et des gencives.

Nos dents travaillent très dur tous les jours. Elles broient tout ce que nous mangeons et préparent les aliments pour la digestion. Leur protection contre les lésions et l'usure est assurée par l'émail qui les recouvre. L'émail est le tissu le plus résistant et le plus dur de notre corps. Mais il a un talon d'Achille : une fois endommagé, il ne se régénère plus. Il est donc primordial de le préserver et de le maintenir en bonne santé. La prophylaxie comprend une hygiène buccale quotidienne consciencieuse, des nettoyages professionnels et des contrôles dentaires réguliers chez votre médecin-dentiste SSO, mais aussi une alimentation saine pour vos dents. Certains aliments ont la particularité de renforcer les dents. INFODENTS vous les présente.

>> Suite à la page 2

> **1982** En 1982, des professeurs des cliniques dentaires universitaires suisses et des représentants de l'industrie du secteur de la confiserie ont fondé l'Association Sympadent, une association d'utilité publique. Cette dernière est propriétaire de la marque protégée symbolisée par le « bonhomme Quenotte » abrité sous son parapluie. Depuis près de quarante ans, ce label garantit au consommateur que les produits qui l'arborent sur leur emballage ont été scientifiquement testés et ne nuisent pas aux dents.





De l'eau pour rincer et neutraliser

Lorsque nous avons consommé des aliments dont la teneur en acides est élevée, l'eau nous aide à les évacuer de la bouche et permet d'éviter qu'ils aient le temps de ronger l'émail de nos dents. De plus, la production de salive est fonction de la teneur en eau de l'organisme. Et plus notre bouche produit de salive, plus nous parvenons à neutraliser les acides qui attaquent nos dents.

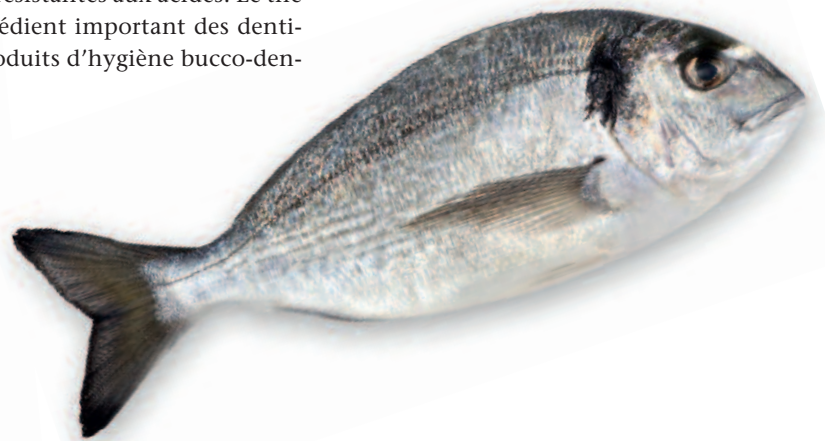


Le thé inhibe la multiplication des germes

Le thé vert et le thé noir sont de véritables amis pour nos dents. Le thé contient des catéchines qui inhibent la formation de la plaque et des caries. Il a un effet antibactérien et prévient la gingivite. C'est aussi un bon remède contre la mauvaise haleine. Le thé contient en outre du fluorure et le fluorure rend les dents plus résistantes aux acides. Le thé est un ingrédient important des dentifrices et produits d'hygiène bucco-dentaire.

Le poisson et le sel contiennent également du fluorure

En plus de fournir des acides gras oméga-3 bons pour la santé en général, poissons et crustacés sont aussi des sources naturelles de fluorure. Et qui, à table comme à la cuisine, utilise du sel fluoré et iodé fait du bien à ses dents.





Le fromage a un effet reminéralisant

Certains composants du fromage tels que la caséine ont des propriétés anticariogènes. Ils ont un effet inhibiteur sur les bactéries de la plaque et stimulent la reminéralisation de l'émail. Autrement dit, ils restituent à la dent les minéraux que les acides lui ont enlevés. Par ailleurs, le calcium contenu dans le fromage est l'un des constituants les plus importants de l'os et de la dent et renforce nos dents. Cela dit, il faut savoir que certains légumes vert foncé tels que le brocoli, le chou kale, le fenouil ou le poireau ont une teneur élevée en calcium, tout comme les arachides, les amandes, les noix de cajou et les noix.



Les légumes et le pain complet

Les légumes crus, comme les carottes, constituent des en-cas sains et précieux pour les dents étant donné qu'ils contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux. Bien mastiqués, ils stimulent la production de salive, ce qui maximise leur effet protecteur. Comme les légumes crus, le pain complet ne contient pas de sucre simple. Il faut savoir que, sous l'effet des bactéries, les sucres simples se transforment rapidement en acide qui dissout les minéraux de l'émail et fragilise la dent.



Pour rester en bonne santé et se sentir bien, il est important de privilégier une alimentation équilibrée et variée et de manger avec modération. Les aliments qui sont bons pour les dents ne remplacent toutefois ni les soins bucco-dentaires quotidiens ni les visites régulières chez le médecin-dentiste.

La naissance d'une carie

La carie se forme lorsque du sucre se décompose en acide dans le film bactérien qui recouvre la dent (la plaque dentaire qui est aussi appelée biofilm). L'acide attaque la surface de la dent et dissout les minéraux de l'émail protecteur. C'est pour cette raison que le sucre est le plus grand ennemi des dents.

La consommation presque ininterrompue de sucreries tout au long de la journée est une habitude des plus nuisibles. Elle expose l'émail dentaire à une attaque acide constante, ce qui fait grimper le risque de carie. Si vous ne souhaitez pas renoncer aux douceurs, vous pouvez limiter la consommation d'aliments sucrés aux repas principaux et vous brosser les dents ensuite. Cela permet de raccourcir le temps durant lequel vos dents restent en contact avec le sucre.

Si vous ne voulez pas prendre de risques, vous pouvez vous limiter aux douceurs arborant le symbole du « bonhomme Quenotte » (label Sympadent ou « ménage les dents »). Ce label de qualité est décerné par l'Association Sympadent Suisse et garantit que le produit qui le porte ne provoque ni caries ni érosions dentaires (dommages dus aux attaques acides). Les aliments qui portent cette marque distinctive sont exclusivement édulcorés avec des sucres dits « hydrogénés ». Ces sucres ont le même goût que le sucre ordinaire, mais les bactéries de la plaque ne parviennent pas les décomposer en acide.

Vidéo explicative : des conseils pour des dents saines

Une vidéo explicative de la SSO illustre l'importance de la prévention : un brossage consciencieux des dents avec un dentifrice fluoré, une alimentation saine pour les dents et des visites de contrôle régulières chez le médecin-dentiste contribuent à une bonne santé bucco-dentaire. La vidéo est en ligne à l'adresse suivante : www.medicine-dentaire-modele-suisse.ch/video-explicative/

Boissons acides : éviter de les siroter

Il faudrait boire les boissons très acides, comme les boissons énergisantes, le plus rapidement possible pour réduire au maximum le contact des liquides agressifs avec les dents. Une paille permet aussi de limiter ce contact. Il est également bon de neutraliser l'acide après la dernière gorgée en se rinçant la bouche avec un verre d'eau ou une eau dentaire fluorée.

Opération promotionnelle « Boîte à goûter »

Pour la rentrée scolaire, les cantons de Berne et de Soleure reconduisent l'opération « Boîte à goûter ». Dans le cadre de cette promotion, outre l'enseignement des gestes qui permettent de maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire, les monitrices dentaires scolaires invitent également les écoliers à emporter des dix-heures et des goûters sains de la maison. Pour les motiver, les enfants des classes enfantines et des 3^e et 4^e années Harmos reçoivent chacun une boîte à goûter personnelle et une pomme. Une brochure complète l'opération promotionnelle en donnant aux parents des conseils pour des dix-heures et des goûters sains. L'action promotionnelle est soutenue par la Société suisse des médecins-dentistes SSO en partenariat avec la Direction de la santé publique et de la prévoyance sociale du canton de Berne, l'Office de la sécurité sociale du canton de Soleure et la Banque cantonale bernoise BCBE.

Autres informations : www.sso.ch

Suisses contre la taxe sur le sucre

Dans quelle mesure l'État devrait-il promouvoir activement une alimentation saine ? La question fait débat.

En raison de ses effets nocifs sur la santé, plusieurs pays, dont la Belgique, la Norvège, la France et la Grande-Bretagne, taxent depuis un certain temps le sucre ajouté aux aliments. En revanche, le Danemark et la Finlande ont abrogé cette mesure après quelques années. Dans notre pays, l'introduction d'une telle taxe fait l'objet de débats politiques dans quelques cantons, avant tout en Suisse romande, toutefois sans succès jusqu'ici.

Il ressort du sondage « Alimentation et activité physique 2018 » réalisé par l'institut de recherche GFS Bern pour le compte de l'Association suisse des sources d'eaux minérales et des producteurs de soft-drinks que la majorité des Suisses (72 %) est opposée à une taxe sur les denrées alimentaires contenant du sucre, du sel ou des lipides et que seuls 26 % des personnes

interrogées y sont favorables. Dans une interview publiée dans le *Swiss Dental Journal* (vol. 127, 7/8 2017), Willy Oggier, économiste et spécialiste du secteur de la santé, a estimé légitime que l'État veuille agir sur la qualité de l'alimentation au moyen de taxes. Il a affirmé que de telles interventions sur le marché ne sont pas dommageables, car l'internalisation de coûts externes est un principe économique bien connu et appliqué depuis longtemps, notamment en matière de protection de l'environnement. Plutôt qu'à l'échelon cantonal, de telles taxes devraient, selon Willy Oggier, être perçues par la Confédération.

Le Conseil fédéral est lui aussi favorable à une réduction de la quantité de sucre ajouté à l'alimentation, mais il table sur des mesures volontaires du secteur alimentaire.

