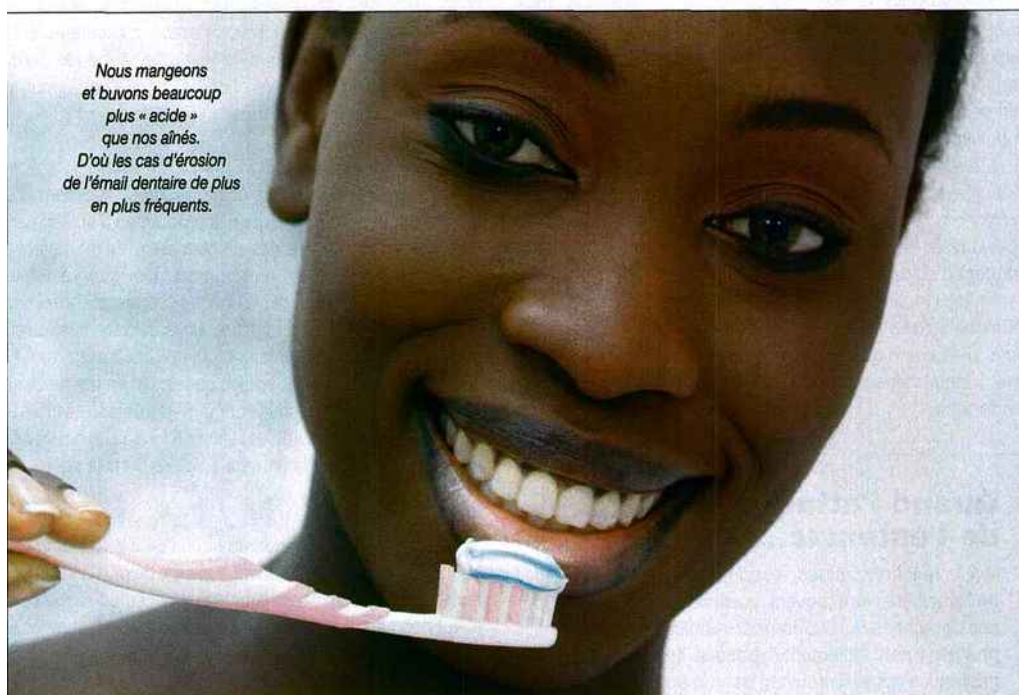


votre santé

POUR VIVRE MIEUX
PAGES DIRIGÉES PAR DANIELLE BEN YAHMED



*Nous mangeons
et buvons beaucoup
plus « acide »
que nos aînés.
D'où les cas d'érosion
de l'émail dentaire de plus
en plus fréquents.*

À LA UNE

Avoir des dents en béton...

Notre alimentation a bel et bien une influence sur l'état de notre dentition. Les sucreries sont souvent mises en cause, mais il y a bien d'autres coupables...

L'abus de sucreries et les grignotages favorisent les caries, tout le monde le sait. Ces lésions résultent en particulier de l'interaction entre les bactéries streptococques et les sucres : les premières adhèrent à la surface des dents, utilisent les seconds (fermentation) et provoquent une acidité de la plaque dentaire et de la salive, susceptible de déminéraliser l'émail. Mais qu'en est-il des autres aliments ? Nous disposons désormais de connaissances approfondies en la matière qui sont parfois des plus étonnantes. Ainsi, on peut constater que les cas d'érosion de l'émail, conséquences des comportements alimentaires de nos sociétés modernes, sont fréquents. Selon une récente enquête* réalisée en France, cela toucherait deux personnes sur dix ! Nos habitudes ont en effet changé : nous mangeons et buvons beaucoup plus « acide » que nos aînés, et notre dentition en subit les effets ! Ce phénomène d'usure « chimique » se caractérise par une perte d'émail invisible à

l'œil nu de prime abord. Progressivement, les dents deviennent plus fines, laissent apparaître des petites craquelures et perdent de leur blancheur. La sensibilité dentaire (douleurs au contact du chaud et du froid ou lors du brossage des dents) est un signe supplémentaire. Les dégâts provoqués peuvent être considérables, car irréversibles : l'émail abîmé ne se régénère jamais, la dent étant un minéral qui ne se reconstruit pas. Hormis les couronnes ou facettes, il n'existe pas aujourd'hui de réelle solution pour éviter cette érosion. Mieux vaut donc l'éviter ! Voici quelques précieux conseils pour garder de bonnes dents longtemps...

SURVEILLER LES ACIDES

Les jus de fruits, sodas, *light* ou pas *light*, sont les pires ennemis ! Chez certaines personnes, l'ingestion d'un litre de boissons gazeuses par jour pourrait provoquer la perte d'un millimètre d'émail en quelques années !

Les jus de fruits sont plus acides que les fruits eux-mêmes, parce que plus concentrés (on boit facilement le jus de trois oranges, mais on ne mange pas aisément trois oranges à la suite !) et une partie des minéraux basiques reste prisonnière de la pulpe rejetée après le pressage. Si vous en consommez, il est conseillé d'utiliser une paille placée le plus loin possible dans la bouche pour éviter le contact direct de la boisson avec les dents.

Ménagez vos dents en évitant la surconsommation d'aliments favorisant l'érosion tels que vinaigre, citron, agrumes, cornichons, fruits acides. Et buvez un verre d'eau ou de lait après avoir mangé un fruit. Moins un fruit est mûr, plus il contient d'acides.

Enfin, l'ingestion d'aliments enrichis en acide citrique industriel – lisez les étiquettes, même quand il s'agit de bonbons sans sucre qu'on suce l'esprit tranquille – représentent une grande menace pour l'émail. À consommer donc avec modération !

Quand l'attaque vient de l'estomac...

● Les réactions acides, responsables de l'érosion de l'émail, peuvent provenir aussi de l'estomac. Les personnes qui souffrent de reflux gastro-œsophagien y sont fortement exposées. Les sécrétions gastriques qui se retrouvent dans la bouche peuvent provoquer des dégâts potentiels considérables. Il en est de même chez les personnes souffrant de troubles anorexiques ou boulimiques, caractérisés par des vomissements fréquents. Une prise en charge médicale et dentaire est alors indispensable.

Il y a brossage et brossage

● On pense que se brosser les dents, dès la fin d'un repas, les protège. Ce n'est pas toujours le cas. Ainsi, après la consommation d'aliments acides (boissons, fruits...), il faut éviter de le faire immédiatement, car l'émail est encore ramolli et vulnérable. Par conséquent, on augmente l'agressivité. Il faut laisser la salive jouer son rôle de régulateur. On peut se rincer la bouche à l'eau, mais on devrait attendre une heure pour le brossage ! Il est important également d'utiliser une brosse à dents souple ou extra souple et un dentifrice à faible abrasivité contenant du fluorure. À cet égard, le nouveau Sensodyne Pro-Émail est fortement recommandé, car il est conçu pour prévenir l'érosion de l'émail : les premiers effets se font sentir après vingt-quatre heures d'utilisation.

MASTIQUER

La mastication est indispensable pour favoriser la bonne croissance des mâchoires chez les enfants, et garder des dents solides et des gencives en béton, à l'âge adulte. Donc, oubliez les aliments « mous » actuels, le haché, les plats préparés... Dégustez les pâtes *al dente*, mangez des viandes, du pain et non des viennoiseries...

TOUS LES SUCRES NE SE VALENT PAS !

Les aliments riches en glucides (sucres) favorisent le développement des bactéries, donc la production d'acides cariogènes. Il peut s'agir de glucides simples (sucre en morceaux et ses dérivés, sucres des fruits) ou complexes (amidon). Toutefois, leur pouvoir cariogène n'est pas identique. Certes, la consommation de confiseries doit rester limitée. Mais méfiez-vous aussi des autres sucres de l'alimentation, qui ont une saveur salée mais peuvent favoriser, eux aussi, les caries. On en trouve dans des aliments tels que les biscuits apéritifs, les chips, les frites ou les céréales. Ils ont une durée de rétention longue en bouche (car ils sont collants) et sont lentement solubles dans la salive.

LE CHOCOLAT, ÇA VA !

Il n'est pas aussi dangereux que l'on croit : il fond dans la bouche et s'élimine rapidement. Il exerce de plus une action anticariée, grâce aux tanins, au fluor et aux phosphates qu'il contient. Il faut donc le privilégier par rapport à d'autres sucreries.

LE CALCIUM EST RECOMMANDÉ !

Yaourts, fromages, lait et l'ensemble des produits laitiers permettent de réduire ou de reminéraliser l'émail initialement ramolli par l'acide, grâce à leur teneur en calcium, qui protège également des caries. Mais, surtout, les fromages qui, par leur texture ferme, permettent de stimuler la production de salive et de limiter l'acidité néfaste, sont excellents pour finir un repas, si le brossage n'est pas possible à midi, par exemple.

LE GRIGNOTAGE... ON OUBLIE !

Du petit-déjeuner au dîner en passant par les collations, sans compter les petits plaisirs de la journée (bonbons, sodas, jus de fruits...), s'alimenter tout au long de la journée peut avoir des répercussions très néfastes sur vos dents.

OUI AU CHEWING-GUM !

À condition qu'il soit sans sucre... Optez pour les produits au xylitol (sucre de substitution dans les chewing-gums dits « sans sucre ») ou au bicarbonate : ils ont le pouvoir de réduire le nombre de bactéries streptocoques. En outre, comme pour les fromages durs, la mastication stimule la salivation qui, elle-même, effectue une sorte d'auto-nettoyage buccal. Les dents sont ainsi exposées aux agressions acides moins longtemps. Mais cela ne remplace pas les brossages ! □ JULIE GILLES
* Par le laboratoire GlaxoSmithKline Santé Grand Public, en collaboration avec l'Union française pour la santé bucco-dentaire.