

QUESTIONS DE FEMMES

OJD : 300 000 – Juin 2006

Nos dents s'usent trop vite



Avec l'amélioration de notre hygiène bucco-dentaire et les progrès de la dentisterie, les caries diminuent et nos dents gagnent en durée de vie... Mais, paradoxalement, l'émail souffre de phénomènes d'érosion de plus en plus fréquents! Selon une enquête* récente, cette usure toucherait 20 % des Français. À l'origine de ces lésions, notre alimentation

moderne, souligne Catherine Miller, maître de conférence à l'Université Paris-V: «Nous mangeons et buvons plus "acide" que nos aînés et nos dents en subissent les effets! Jus de fruits et sodas sont les pires ennemis sans parler des grignotages intempestifs.» Les fruits et légumes sont aussi de grands pourvoyeurs d'acidité. Pas question pour autant d'en limiter la consommation. Buvez un verre d'eau après en avoir mangé. Et lavez-vous les dents au moins une heure après la prise d'aliments ou de boissons acides. La salive aura ainsi le temps de former une pellicule protectrice.

Optez pour une brosse à dents souple, moins traumatisante, et un dentifrice riche en fluor. Et, si vous le pouvez, servez-vous d'une paille pour boire. Pour plus d'informations, une exposition itinérante, organisée par l'UFSBD et le laboratoire GSK, intitulée *La santé passe par la bouche*, se rendra à Lille, Paris, Strasbourg, Lyon, Toulouse et Rennes entre le 6 et le 28 juin**.

**Enquête menée par le laboratoire GlaxoSmithKline Santé Grand Public en collaboration avec l'Union française pour la santé bucco-dentaire.*

***www.gsk.fr/santebouche*

Capital Image

Agence Conseil en Relations Presse & Relations Publiques