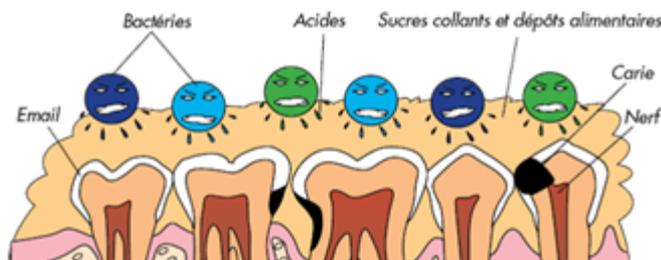


Alimentation et santé bucco-dentaire

Alimentation et carie

La carie est le résultat de l'action des bactéries présentes à la surface des dents, qui fermentent les glucides apportés par l'alimentation. L'alimentation constitue ainsi un des 4 facteurs causals de la carie (avec la dent, les micro-organismes et le temps : cf article sur la carie).



Nature chimique des aliments :

Le pouvoir cariogène d'un aliment dépend de son taux de glucides et son aptitude à être fermenté par les bactéries buccales ; fermentation qui produit des acides qui déminéraliseront l'émail des dents.

Attention cependant car la plupart des aliments renferment des glucides : il n'y a ainsi pas que les bonbons qui provoquent des caries ! Le mode de préparation des aliments glucidiques entraîne une modification de leur composition biochimique et donc de leur pouvoir cariogène : ainsi l'amidon cuit est plus acidogène et donc plus cariogène que l'amidon cru (riz, pomme de terre).



Par ailleurs, tous les aliments acides provoqueront une attaque directe des surfaces dentaires. L'érosion dentaire (cf. article) est un processus rapide ne nécessitant pas un métabolisme bactérien : plus le contact est prolongé, plus les dégâts sont importants. Pour les boissons acides de type soda, préférez donc les boire à la paille, cela limitera le contact avec les dents.

Nature physique des aliments :

Les caractéristiques physiques d'un aliment détermineront son temps de rétention en bouche : plus il est collant, plus il restera longtemps et plus la production d'acide sera longue. Les aliments lentement solubles et adhérents aux surfaces dentaires sont ainsi plus cariogènes : le meilleur exemple étant les gâteaux apéritifs ou encore les chips ! A contrario, les aliments durs et fibreux stimulent le flux salivaire et l'auto nettoyage.





Éléments modérateurs :

Certains nutriments ont un effet modérateur sur le processus carieux :

- les lipides diminuent la rétention et diminuent l'acidité,
- certains minéraux comme le calcium et le fluor ou encore les vitamines D participent à la reminéralisation de l'émail,
- les phytates des céréales ou les tanins du cacao sont anti-cariogène !
- les flavonoïdes des vins ont une action anti-bactérienne. Conclusion : une barre de chocolat pour son cacao ou encore une barre de céréale pour ses phytates, accompagnés d'un verre de lait pour son calcium, seront un goûter à privilégier chez un enfant qui a un risque carieux élevé.
- la salive, par son pouvoir tampon, contribue au rétablissement de l'équilibre minéral de l'émail.

Le fait de mastiquer un chewing-gum sans sucre après un aliment glucidique accélère la clairance du glucide et neutralise l'acidité buccale par hyper-stimulation salivaire.

Comportements alimentaires

La fréquence des ingestions et le moment des prises alimentaires sont plus importants que la quantité totale des glucides ingérés. On admet que l'acidité buccale perdure pendant 20 mn après l'ingestion d'un aliment. Ainsi, plus les ingestions sont répétées, plus l'acidité est prolongée et plus le risque cariogène est important ! Il est donc préférable d'avoir 3 à 4 repas par jour plutôt que des grignotages continuels. Attention aux facteurs psychologiques entraînant la multiplication des consommations :

- la boulimie
- les états dépressifs amenant grignotage comme facteur de réconfort
- les grignotages palliatifs des fumeurs en reddition
- les fringales de la femme enceinte

Il est un trouble comportemental alimentaire qui fait des ravages : il s'agit de l'anorexie. En régurgitant leur repas, les personnes sujettes à ces troubles, provoquent une hyper acidité buccale qui finira par faire fondre leurs dents ! Si tel est le cas, n'hésitez pas à demander conseil auprès de votre praticien qui saura vous comprendre et vous aider.

