

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société Suisse d'Odonto-stomatologie  
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia  
Swiss Dental Association

**SSO**

Weitere Informationen: [www.sso.ch](http://www.sso.ch)  
04/07/1800 Owadruck AG, Kölniz, Art. Nr. 1122

# L'ALIMENTATION CORRECTE



## Sans sucre pas de carie

La vraie prévention (prophylaxie) commence déjà avec l'alimentation. La carie dentaire est, selon l'organisation Mondiale de la Santé, la maladie la plus répandue; elle est la conséquence de mauvaises habitudes alimentaires. L'homme moderne absorbe de plus en plus une alimentation trop riche en sucre. Si l'on ne peut renoncer entièrement aux sucreries, il faut en limiter la fréquence d'ingestion. Un dessert sucré à midi ou le soir calme la plupart du temps cette fringale de sucreries et diminue le temps de contact du sucre avec l'émail. De plus, les dents seront brossées tout de suite afin d'éliminer la plaque dentaire avant qu'elle n'ait pu attaquer l'émail.

## Les repas intermédiaires

La production d'acides dans la plaque dentaire commence tout de suite avec la fermentation du sucre; il faut donc éviter les collations sucrées entre les repas. Elles consistent en croissants, chocolat, tartines à la confiture, sucettes, fruits secs, caramels, glaces, bonbons et, surtout, les boissons sucrées. A la place de ces aliments: fruits frais, légumes frais et pourquoi pas avec carotte crue et boissons sans sucre. Citons aussi: pain, beurre, fromage, saucisse, oeuf, lait. Comme il est difficile de se priver de sucreries, l'industrie, en collaboration avec la science, s'est ingéniée à préparer des douceurs qui peuvent être consommées sans nuire – ou très peu – aux dents. L'Office fédéral de la Santé publique admet, pour cette catégorie d'aliments, les appellations «sans sucre» et «ménage les dents». La désignation «sans sucre» ne s'adresse qu'aux douceurs qui ne contiennent absolument pas de sucre (saccharose). Les douceurs exemptes de sucre peuvent cependant contenir d'autres hydrates de carbone qui transforment rapidement les dépôts dentaires en acides destructeurs de l'émail. L'appellation «ménage les dents» ne doit être utilisée que pour les sucreries qui ne produisent aucun acide.

*Ce signe développé en Suisse signifie: «ménage les dents» et permet de reconnaître toutes les sucreries qui sont édulcorées avec des sucres hydratés. Les sucres hydratés ont le même goût que les sucres ordinaires, mais ont la propriété de ne pas se décomposer en acide sous l'effet des bactéries.*



## Encore quelques remarques à propos des fruits frais

Les fruits frais, à l'exception des bananes, ne collent pas aux dents. Ils apportent peu de nourriture aux dépôts bactériens des dents. Les bananes présentent l'inconvénient de contenir beaucoup de sucre et de ne pas inciter à bien mâcher comme c'est le cas pour les autres fruits. Le sucre des fruits est rapidement éliminé, car les mouvements masticatoires et l'acidité des fruits multiplient par dix la sécrétion de la salive qui reminéralise largement en même temps l'émail corrodé. Après la consommation de fruits, il ne faudrait pas brosser tout de suite les dents avec de la pâte dentifrice mais plutôt bien rincer la bouche avec de l'eau ou une solution fluorée. De cette façon on réduit l'action de l'acide.

Il est par contre néfaste pour les dents de manger constamment des fruits. L'acidité des fruits finit alors par attaquer et éroder l'émail. Dans les cas extrêmes, l'émail disparaît complètement et la dentine est mise à nu.

## C'est pourquoi l'adage:

**«le mieux est l'ennemi du bien» est aussi valable pour les fruits.**

*Repas intermédiaires: pas comme ceci...*



*...mais: ces aliments ne contiennent pas ou peu de sucre et de ce fait ne produisent pas d'acide dans la plaque. Comme beaucoup de ces aliments contiennent peu d'hydrates de carbone, ils sont aussi plus sains pour l'organisme que les sucreries.*

