

## JE VEUX MANGER MOINS DE SUCRE : MISSION IMPOSSIBLE!

Sucre n'est pas nécessairement synonyme de carie!

Cela dépend aussi de :

- la quantité et la concentration
- la fréquence : une fois de temps en temps ou souvent au cours de la journée
- la consistance : liquide ou collant
- la composition : sucre naturel ou ajouté
- le moment : pendant un repas ou en collation
- la séquence : avant ou après un aliment protecteur comme le fromage ou une crudité

La carie est le résultat d'une combinaison de causes variant chez chaque personne. En plus de l'alimentation et l'hygiène buccodentaire, il y a entre autres :

- l'émail (dureté et forme)
- les bactéries de la salive
- le temps



## L'essentiel pour chacun

### JE VIENS D'APPRENDRE QUE JE VAIS AVOIR UN BÉBÉ!

Dès le 2<sup>e</sup> mois intra-utérin, la bouche, les gencives et les dents du poupon commencent à se former. La minéralisation débute au 4<sup>e</sup> mois intra-utérin et se poursuit jusqu'à l'adolescence. Les carences alimentaires de la mère peuvent occasionner chez le bébé :

- des défauts d'émail
- un émail mal calcifié et plus vulnérable à la carie
- une malformation de la dent
- un retard d'éruption des dents
- un mauvais fonctionnement des glandes salivaires

Pour votre bénéfice et celui de votre enfant à naître, assurez-vous d'une alimentation équilibrée contenant suffisamment de :

- protéines
- calcium, phosphore et vitamines C et D



## JE CHOISIS LES ALIMENTS «SUCRÉS SANS SUCRE», EST-CE SANS RISQUES?

Ces aliments contiennent très souvent des substituts appelés édulcorants qui donnent un goût sucré, sans faire varier la glycémie, et ne causent pas la carie.

Ils sont toutefois déconseillés pendant la grossesse et les surdoses, selon Santé Canada, peuvent avoir des effets indésirables, notamment des maux de tête ou malaises gastriques.



### JE SUIS EN PLEINE CROISSANCE!

Protéines, vitamines et minéraux sont indispensables et la mastication joue un rôle important :

- elle stimule les muscles masticatoires et aide au maintien des dents en bonne position
- elle active les glandes salivaires et la salive joue ainsi son rôle autonettoyant et neutralisant de l'acide



Bonne bouffe, belle bouche!



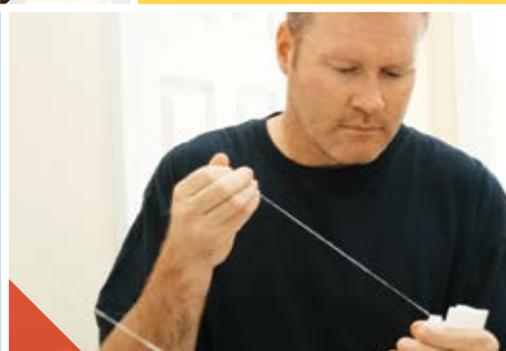
**On sait tous que le sucre peut causer la carie dentaire. Depuis quelque temps, on parle aussi de l'usure de l'émail par l'acide de certaines boissons ou certains aliments.**

Les liens entre l'alimentation et la santé buccodentaire sont toutefois beaucoup plus nombreux et encore trop peu connus!



« Je suis enceinte et comme je n'ai pas de bonnes dents, je crains que mon enfant ait le même problème que moi. »

« Je prends bien soin de mes dents et les fais nettoyer tous les 6 mois, mais mes gencives saignent presque tous les jours. »



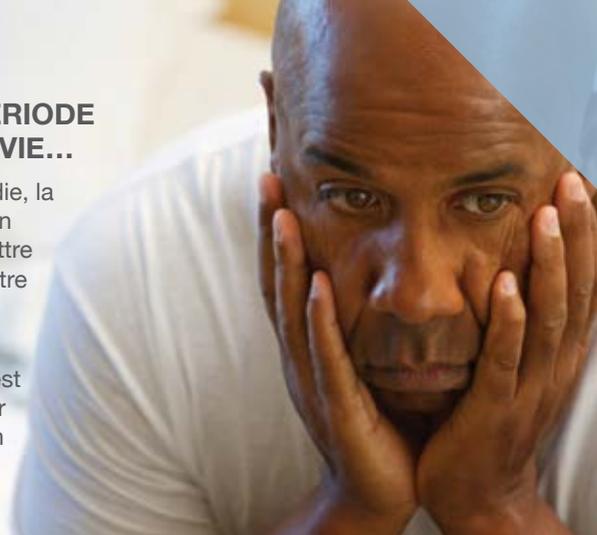
« Je me brosse les dents, passe la soie et ne mange jamais de sucreries mais j'ai des caries chaque année! »

**L'alimentation influence la qualité de notre émail, la santé de nos gencives, le bon fonctionnement de nos glandes salivaires et les composants de notre salive.**

## JE PASSE UNE PÉRIODE DIFFICILE DE MA VIE...

Lors de stress ou maladie, la régénération, la guérison ou la capacité à combattre les infections peuvent être perturbées.

Le « **carburant** » (protéines, lipides, glucides) est essentiel pour récupérer et les aliments riches en vitamines diminuent le délai pour y arriver.



## JE N'AI PLUS 20 ANS!

Par manque d'appétit, mauvaise absorption occasionnée par les médicaments, sécheresse de la bouche ou difficulté à mastiquer, l'apport alimentaire est parfois insuffisant.

La réduction du nombre de dents et un mauvais état buccodentaire font souvent opter pour des aliments riches en glucides et pauvres en fruits, fibres et protéines. Ceci entraîne des déficits en fer et vitamines, un risque accru de morbidité et mortalité, ainsi qu'une augmentation de prise de médicaments.

La conservation d'un nombre minimum de 20 dents semble nécessaire pour une mastication adéquate et une bonne nutrition.

## COMME LES MALADIES DE GENCVES SONT LA PRINCIPALE CAUSE DE PERTE DES DENTS CHEZ L'ADULTE, L'ALIMENTATION EST ÉGALEMENT IMPORTANTE!

Le sucre nourrit les bactéries du biofilm (plaque dentaire) qui dès qu'il se calcifie devient le tartre, un des responsables de l'inflammation des gencives et la résorption de l'os.

Une mauvaise alimentation ne cause pas une maladie des gencives mais :

- la fait progresser plus rapidement et plus sévèrement
- accentue l'inflammation et retarde la guérison



## Misons sur ce qui a un impact sur la santé buccodentaire!

Les protéines, lipides et glucides (famille des sucres) sont tous essentiels au bon fonctionnement du corps humain et ses fonctions vitales. Ils fournissent le « **carburant** » qui nous active chaque jour. Minéraux et vitamines ont aussi leur importance, dont voici quelques exemples.

Minéraux et vitamines	Qu'apportent-ils à la santé de notre sourire ?	Quelles sont les principales sources alimentaires ?
<b>Calcium</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Constitue une composante importante des dents et des mâchoires</li> <li>- Facilite la cicatrisation des plaies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lait et produits laitiers</li> <li>- Poissons en conserve (avec arêtes)</li> </ul>
<b>Fer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aide à la qualité du sang et à prévenir l'inflammation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viande, volaille et foie</li> <li>- Grains entiers, légumineuses, légumes verts</li> </ul>
<b>Fluor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrête l'activité des bactéries et le processus de décalcification</li> <li>- Favorise la reminéralisation de l'émail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thé et eau fluorée</li> </ul> <p>Le fluor est en quantité minime dans l'alimentation</p>
<b>Phosphore</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribue à la santé des os, des gencives et du sang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viande, volaille, poissons, produits laitiers, œufs, noix et graines</li> <li>- Légumineuses et produits céréaliers</li> </ul>
<b>Vitamine A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aide à la croissance des os</li> <li>- Contribue à combattre les virus et bactéries</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Foie, œufs et produits laitiers</li> <li>- Légumes verts feuillus et orangés</li> <li>- Fruits orangés</li> </ul>
<b>Vitamines B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitent les fonctions immunitaires</li> <li>- Aident à prévenir plusieurs petites lésions ou douleurs des lèvres, de la langue des muqueuses ou du palais (ex. : fissures, ulcères), ainsi que la mauvaise haleine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Légumineuses et grains entiers</li> <li>- Viande, volaille et poisson</li> <li>- Lait, œufs, certains légumes et fruits</li> </ul>
<b>Vitamine C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribue à cicatriser les plaies et prévenir le saignement des gencives</li> <li>- Facilite les fonctions immunitaires et l'absorption du fer</li> <li>- Aide à prévenir les douleurs aux articulations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruits citrins, baies et certains légumes</li> </ul>
<b>Vitamine D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aide à la santé des os et des muscles, ainsi qu'à l'absorption du calcium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poisson et champignon shiitake</li> <li>- Lait, yogourt, jus et boissons de soya ou de riz enrichis</li> </ul>

## Parce qu'on veut votre bien!

### 1. POUR UN SOURIRE EN SANTÉ, AUCUN ALIMENT N'EST TOTALEMENT INTERDIT MAIS...

Ce qui fait une différence est la fréquence. Il suffit de choisir le bon moment et bien entendu, suivre aussi les recommandations du *Guide alimentaire canadien*!

### 2. OPTEZ POUR UNE ALIMENTATION VARIÉE, FRAÎCHE ET LA MOINS TRANSFORMÉE POSSIBLE

Plus la liste d'ingrédients est longue, plus l'aliment a subi des transformations ou contient parfois des additifs.

### 3. PIQUEZ VOTRE CURIOSITÉ À LIRE LES ÉTIQUETTES DES ALIMENTS

La colonne indiquant la valeur quotidienne renseigne sur la quantité par rapport au besoin pour une journée (%). Pour les sucres, par exemple :

**5 % ou moins, c'est peu**  
**15 % ou plus, c'est beaucoup**

### 4. CRAQUEZ POUR CES 5 ALIMENTS « ANTICARIES »

Ils contiennent peu ou pas de sucre et plus leur teneur en calcium et en phosphore est élevée, plus ils peuvent prévenir la dissolution de l'émail des dents. De plus, la protéine du lait (la caséine) aurait aussi un effet protecteur contre la carie.

- lait
- yogourt
- fromage
- noix et graines
- maïs soufflé

### 5. CROQUEZ DANS DES ALIMENTS FIBREUX

Les fruits et légumes frais ne « nettoient » pas les dents mais les mastiquer augmente l'action de la salive.

### 6. LIMITEZ L'AMIDON CUIT À HAUTE TEMPÉRATURE

L'amidon est un sucre complexe qui, dès qu'il est cuit (ex. : pâtes, croustilles et barres tendres), devient un sucre facilement transformable en acide par les bactéries du biofilm.

### 7. PROFITEZ DE L'AIDE D'OUTILS INTERACTIFS GRATUITS!

Concernant l'alimentation, le Web en regorge et certains ont même des applications *iPhone*. À voir :

- Santé Canada
- Les diététistes du Canada
- Savoirlaitier.ca
- Extenso — Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal