

Saint-Nicolas, Père Noël, les rois mages... Et les dents dans tout ça?

Saint-Nicolas, le Père Noël, les rois mages,... autant d'occasions pour les enfants de recevoir et de consommer des friandises sucrées. Cependant, le sucre et les dents ne font pas bon ménage... Mais tout cela n'est pas si simple... Divers facteurs entrent en compte dans l'apparition des caries dentaires.

Pendant cette période de fête, il est fréquent de faire des petits écarts. Comment aider les enfants à reconnaître les aliments les plus dommageables pour les dents et leur apprendre à mieux gérer leur consommation ?

Comment le sucre attaque-t-il nos dents ?

Nos dents et notre bouche renferment naturellement des bactéries. Pour se nourrir, celles-ci utilisent les sucres que nous mangeons et rejettent des composés acides. Cet acide attaque l'émail de nos dents et nous rend donc plus sensibles aux caries. Chaque consommation, même minimale, de sucre provoque un pic d'acidité, le retour à des conditions normales ne s'effectue que très progressivement grâce à l'action neutralisante de la salive. Plus la fréquence des prises alimentaires est importante, plus les pics acides dans la bouche seront nombreux et le risque de caries augmentera.

Où se cache le sucre, ennemi de nos dents ?

De nombreux aliments contiennent du sucre naturel comme les jus de fruits, le lait, le miel, les fruits séchés, d'autres contiennent du sucre ajouté comme les bonbons, les limonades, les biscuits, le chocolat, les céréales petit déjeuner...

Tous les sucres n'ont pas le même effet sur les dents. Ainsi, le lactose (sucre du lait) n'est pas incriminé dans l'apparition des caries dentaires, le sucre le plus nocif étant le saccharose (sucre de table).

L'amidon, (sucre des céréales) présent dans les céréales à grain entier et celui des aliments traditionnels comme le pain, les pommes de terre et les légumineuses, est considéré comme non cariogène. Ce n'est pas le cas des produits céréaliers dont la mouture est plus fine et qui sont cuits à haute température. C'est l'exemple même des céréales du petit déjeuner qui sont beaucoup plus suspectes surtout si elles contiennent en plus du sucre.

Les aliments acides contribuent à la déminéralisation de l'émail des dents, les boissons de type cola sont les plus nocives pour les dents. Les fruits ne sont toutefois pas considérés comme cariogènes car ils nécessitent une mastication qui va entraîner la production de salive.

Conseils pour conserver des dents saines:

- Proposer une alimentation équilibrée composée d'aliments peu transformés par l'industrie et qui incitent à bien mastiquer : pains, fruits, légumes, produits laitiers,...
- Proposer 4 repas par jour afin d'éviter les grignotages;
- Intégrer les aliments et boissons sucrés au sein du repas ou d'une préparation:
 - Consommer les céréales petit déjeuner avec du lait;
 - Mettre le chocolat sur la tartine ou l'intégrer à une préparation.
- Favoriser la consommation d'eau nature;
- Dès l'âge de la diversification, apprendre aux enfants à boire au gobelet les aliments autres que le lait et, vers un an lui proposer progressivement le lait à la tasse;
- Ne pas laisser s'endormir l'enfant avec un biberon (y compris de lait);
- Ne pas donner de biscuits ou pain de dentition.

Une alimentation équilibrée et un brossage biquotidien des dents (surtout avant le coucher) contribuent à une bonne santé bucco-dentaire.

Vous souhaitez en savoir plus?

Consultez la brochure « Pas de carie, même sur mes dents de lait ». www.one.be

Nathalie Claes et Mélanie Burton
Diététiciennes pédiatriques - ONE