

LES MEILLEURS ALIMENTS POUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



La nutrition joue un rôle important dans le maintien de la **santé de vos dents et de vos gencives**, ainsi que du reste de votre corps. **Certains aliments seront bénéfiques** pour votre santé bucco-dentaire, et d'autres auront un impact négatif, cela ne signifie pas que vous devez les **éliminer** mais simplement **limiter leur consommation**.

BÉNÉFIQUE POUR VOTRE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



ALIMENTS RICHES EN FLUOR

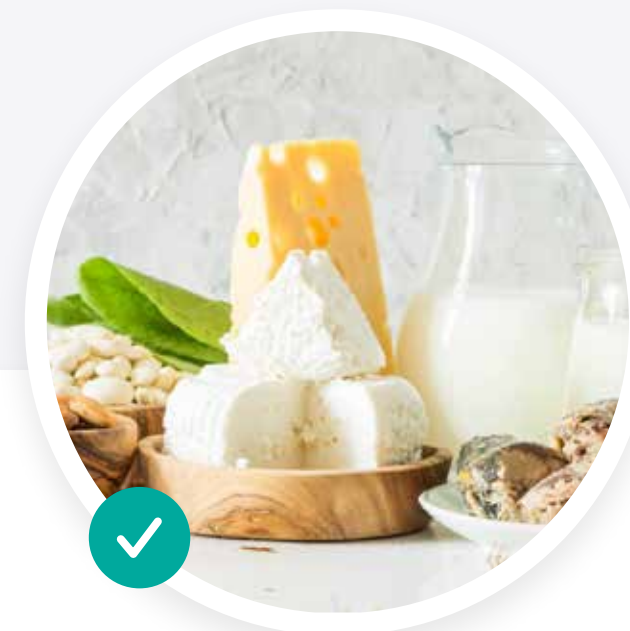
(sel enrichi en fluor, certaines eaux minérales, poissons de mer, ...)

Fixé dans l'émail des dents. Les rendent plus résistantes aux attaques.



FRUITS ET LÉGUMES CRUS

Les mâcher nettoie la surface des dents. Empêchent la prolifération des bactéries.



LES PRODUITS LAITIERS

Riches en calcium: renforcent la densité osseuse et dentaire. Contiennent des probiotiques: renforcent la santé dentaire, limitent les infections et préviennent la mauvaise haleine.



THÉS NOIR ET VERT

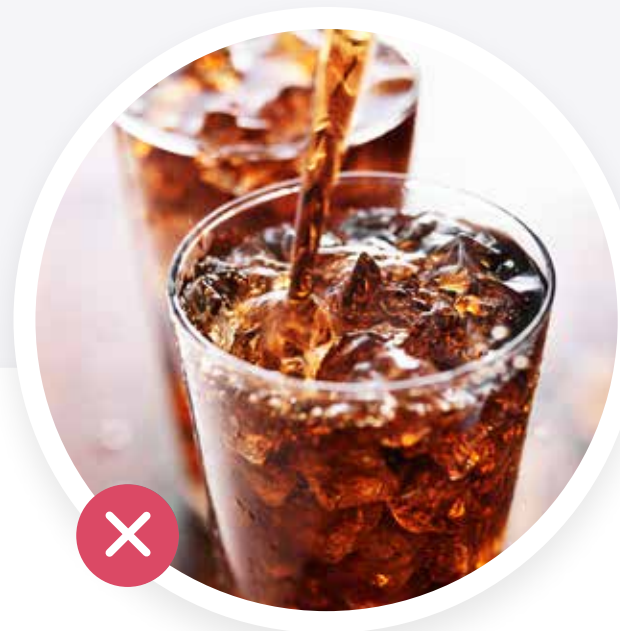
Riches en polyphénols (antioxydants). Limitent la prolifération bactérienne sur la plaque dentaire. Tachent les dents, donc à consommer avec modération.

A RÉDUIRE



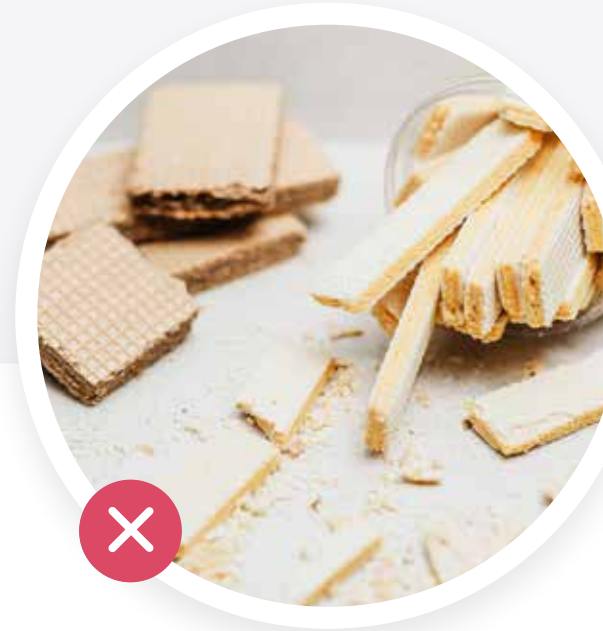
BONBONS ET AUTRES PRODUITS SUCRÉS

Créent un environnement acide qui endommage l'émail. Favorisent la croissance bactérienne et les caries.



SODAS

Riches en sucres, donc ils ont tendance à provoquer des caries. Acide, donc érode l'émail des dents. Même les sodas light peuvent être nocifs.



GÂTEAUX APÉRITIFS, CHIPS, PAIN DE MIE

"Nourrissent" les bactéries pathogènes dans votre bouche. Se coincent facilement entre les dents: bien se brosser les dents après leur consommation.



CAFÉ ET ALCOOL

Assèchent la bouche : augmentation des "mauvaises" bactéries. Le café tache les dents. L'alcool provoque l'érosion des dents en raison de son acidité.