Caries dentaires & l'alimentation

S'il n'y avait pas de SUCRE, il n'y aurait pas de CAVITÉS!

Brushing Up on Mouth Care

© Dalhousie University 2018

De quelle maniere la carie dentaire se produit?

Plaque & bactérie + sucre ou amidon = un environnement acide. L'amidon & le sucre sont divisés par la bactérie dans la bouche (*une bactérie naturelle qui est toujours présente dans la bouche*). Un sous-produit de cette procédure est l'acide. La bouche passe d'un environnement alcalin ou neutre à un environnement acide, à chaque fois que des aliments sont consommés. Ceci peut affaiblir l'émail des dents dans les 5 à 15 minutes suivant la consommation d'aliments.

FAÇONS DE RÉDUIRE LE RISQUE DE CARIE

- Brosser quotidiennement avec un dentifrice au fluorure. Un gel au fluorure peut être recommandé lorsqu'il y a un plus grand risque de cavités.
- Les aliments contenants de l'amidon (comme le pain, les céréales et les pâtes) sont nécessaires à une diète équilibrée. Suivre le Guide alimentaire canadien afin de découvrir des choix d'aliments santés.
- Minimiser l'exposition des dents aux amidons et aux sucres en consommant ces aliments avec le repas et non en collation toute la journée.
- Substituer les collations sucrées par de la gomme et des menthes sans sucre (spécialement contenant du xylitol). Ceci peut aussi aider à réduire les caries dentaires, en augmentant le débit de salive.
- Boire les boissons sucrées à la paille, rincer la bouche par la suite avec de l'eau et brosser dans les 30 minutes qui suivent.
- Rincer avec de l'eau ou mâcher de la gomme sans sucre aide à nettoyer les dents après une collation.

FACTEURS DE RISQUE

➔ **Mauvaise hygiène dentaire**

➔ **Consommation fréquente ou prolongée d'aliments sucrés (sucer des bonbons durs)** permet à la bactérie de maintenir un environnement acide sur les surfaces des dents

➔ **La consistance des aliments sucrés.** *Les aliments tendres et collants s'accrochent aux surfaces des dents et demeurent en place jusqu'au brossage des dents. Les bonbons durs permettent à la salive de s'infiltrer autour des dents, ce qui cause la carie dentaire entre les dents ainsi qu'à l'avant et à l'arrière des dents.*

➔ **Avoir présentement une ou plusieurs cavités** augmente le risque d'en développer d'autres

➔ **La diminution de la salive (bouche sèche)** ralentit l'élimination des liquides sucrés dans la bouche.

brushingup.ca

DALHOUSIE UNIVERSITY
Healthy Populations Institute

RÉFÉRENCES

Chalmers JM, Carter KD, Spencer AJ. Caries incidence and increments in community living older adults with and without dementia. Gerodontology 2002;19:80-94.

Darby ML, Walsh MM. Dental hygiene theory and practice. 4th ed. St-Louis, Missouri: Saunders Elsevier; 2010.

Wyatt CCL, MacEntee MI. Daily Oral Care for Persons in Residential Care. 2nd ed. Vancouver, BC: University of British Columbia; 2007.