

Un régime alimentaire équilibré est nécessaire à la santé et à la santé dentaire. L'aliment le plus nocif pour la santé dentaire est le sucre qui fournit aux bactéries de la plaque dentaire l'élément qui va leur permettre de se développer et de former les acides attaquant les dents.

## Connaître les aliments qui contiennent du sucre

Beaucoup d'aliments contiennent du sucre naturel, comme par exemple le lait ou les jus de fruits. Le sucre peut se présenter sous différentes formes dans les aliments (miel, mélasse, sucre liquide, glucose, fructose, etc.). On peut toujours vérifier la teneur en sucre des produits que l'on achète.

D'autre part, de nombreux aliments (ex. les biscuits, les chips) contiennent de l'amidon qui se décompose en sucre. Si, en plus, ces aliments adhèrent aux dents, le risque de carie est d'autant plus grand. Enfin, les aliments étiquetés « sans sucre ajouté » peuvent contenir du sucre naturellement comme par exemple les jus de fruit.

Attention ! il ne faut pas éliminer les aliments contenant du sucre, mais seulement mieux contrôler leur consommation.

## Diminuer la fréquence de consommation du sucre

Après la consommation d'un aliment contenant du sucre, les bactéries présentes dans la bouche vont former un acide qui attaque les dents. Il est donc très important de diminuer la fréquence de consommation des sucres. Voici quelques conseils pour y arriver :

- ✓ ne pas manger ou boire des aliments sucrés toute la journée mais plutôt pendant les repas ;
- ✓ prendre des collations non sucrées ;
- ✓ éviter les boissons avec du sucre ajouté (grenadine, soda...);
- ✓ éviter les produits de type cola (même « light ») qui contiennent beaucoup d'acide phosphorique, très nocif pour les dents.

Si l'enfant boit des jus ou des boissons sucrées, il aura continuellement du sucre dans la bouche. Il est donc préférable qu'il boive de l'eau entre les repas.

Quelques bonnes collations : lait, fruits, légumes crus, noix, yaourts, fromages...

## Diminuer la durée de présence du sucre dans la bouche

Plus la période de contact du sucre avec les dents est longue, plus le risque de carie est élevé. Il faut donc éviter les aliments qui collent aux dents et qui sont difficiles à nettoyer comme les caramels et les chips.

## Pourquoi le sucre est-il l'ennemi des dents ?

Dans la bouche, nous avons tous des bactéries. Certaines d'entre elles sont capables de transformer les hydrates de carbone en acide lactique. Cet acide lactique va pouvoir décalcifier ou déminéraliser les cristaux de l'émail. A chaque fois que nous mangeons, ces mêmes bactéries vont

transformer les sucres en acides. Le pH de la cavité buccale devient chaque fois plus acide au moment de la prise d'aliments sucrés. Un retour à la neutralité (pH = 7) ne s'effectue que progressivement grâce à l'action neutralisante de la salive (pouvoir tampon). Au cours de la journée, il y a donc alternance de périodes acides (démminéralisation) et de périodes de neutralité (reminéralisation). Il est donc important de savoir qu'à chaque prise alimentaire, il y aura un pic d'acidité. Il est très important que ces pics d'acidité soient suivis d'un long moment de répit pour permettre à l'émail de se reminéraliser. On peut dès lors comprendre que le risque carieux augmente dangereusement si l'on grignote entre les repas principaux. Plus la fréquence de prise d'aliments sera élevée, plus nombreux seront les pics acides dans la cavité buccale et plus le risque de carie augmentera.

### Non aux distributeurs de boissons sucrées à l'école !

Vous pouvez imaginer aussi pourquoi les boissons dites 'soft drinks' sont si dangereuses pour les dents : non seulement elles sont acides, mais en plus elles contiennent énormément de sucre ! Une canette de cola contient l'équivalent de 8 morceaux de sucre ! Chaque fois que vous consommez de telles boissons, vos dents sont soumises d'une part à l'acidité de la boisson elle-même et d'autre part tout le sucre que contient ces boissons sera transformé en acide par les bactéries de la bouche. En consommant de telles boissons, vos dents subissent une double attaque acide ! Raison de plus de ne pas en faire une boisson quotidienne.

C'est la raison pour laquelle la Fondation pour la Santé Dentaire est opposée à la présence de distributeurs de boissons de ce type dans les écoles. Il serait de loin préférable que les directions d'école permettent l'installation de fontaines d'eau plutôt que l'installation de ces distributeurs de boissons cariogènes.

Dans certaines écoles, on trouve maintenant des distributeurs de produits laitiers : yaourt sucrés, yaourt buvables au goût framboise etc. Un distributeur contenant ce type d'aliments n'a pas sa place à l'école. Ces aliments ne devraient pas se trouver à l'école. En effet, en raison de leur teneur en sucre, ils sont susceptibles d'être à l'origine de l'apparition de caries et ce d'autant plus que le brossage dentaire est loin d'être appliqué dans les écoles.

Est-il normal que ces appareils soient présents dans les écoles ? La Fondation pour la Santé Dentaire estime que non. L'installation d'un distributeur de fruits serait un pas dans la bonne direction.

Il est paradoxal que l'école, lieu d'apprentissage essentiel, où l'on enseigne les premières notions d'hygiène et de prévention en ce compris la prévention bucco-dentaire, permette l'installation de tels appareils. Les enseignants ont pour mission d'apprendre aux enfants à avoir des comportements alimentaires sains. La présence de ces appareils annihile complètement le message que les enseignants souhaitent faire passer aux enfants. L'école a pour rôle de développer le sens critique de l'enfant. La présence de ces appareils est une preuve flagrante d'échec éducatif. La Communauté française qui a dans ses missions la promotion de la santé doit prendre ses responsabilités face à cette situation que nous dénonçons.

S'il est vrai que ces appareils constituent une source de revenus pour les écoles, cela ne peut se faire au détriment de la santé dentaire et de la santé générale de l'enfant.