

N'oubliez pas vos dents !

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 22-11-2007 20:23:01

Rien de plus lancinant que le mal de dents. Et rien de tel non plus, pour dénaturer un beau visage et donner l'air mal portant ! Malgré tout, l'OMS souligne que la carie dentaire serait la maladie humaine la plus fréquente. Et probablement la plus négligée, alors que sa prévention est des plus faciles.

Rien de plus lancinant que le mal de dents. Et rien de tel non plus, pour dénaturer un beau visage et donner l'air mal portant ! Malgré tout, l'OMS souligne que la carie dentaire serait la maladie humaine la plus fréquente. Et probablement la plus négligée, alors que sa prévention est des plus faciles.

Une carie, c'est le résultat d'une infection qui attaque l'émail, cette substance blanche, dure et compacte qui recouvre la couronne des dents. A l'origine des caries: mauvaise alimentation et manque hygiène.

Le sucre est l'ennemi numéro un de l'émail. Manger ou boire trop de sucreries (sodas, confiseries, bonbons) entraîne un excès d'acides dans la bouche qui permet à certaines bactéries de se développer et d'attaquer la surface de la dent.

Pour conserver des dents saines, la salive est un premier rempart naturel. De bons apports en calcium et en fluor sont également nécessaires pour une re-minéralisation permanente de l'émail. Malheureusement lorsqu'on dort, on ne produit presque plus de salive et le nettoyage naturel des dents n'a plus lieu.

Il est donc primordial de se brosser les dents au moins deux fois par jour avec du dentifrice : le matin, après le petit-déjeuner et le soir avant de se coucher. Et ce, dès l'âge de 3-4 ans. L'usage d'un dentifrice au fluor est également important car il renforce l'émail, tout comme les produits laitiers, riches en calcium.

Destination Santé