

Malbouffe

Un impact sur la santé bucco-dentaire



Une alimentation équilibrée est un pilier essentiel d'une bonne santé et, par conséquent, d'une bonne hygiène bucco-dentaire.



Selon l'OMS, une alimentation équilibrée est "une alimentation qui fournit tous les nutriments essentiels – y compris les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines et les minéraux – dans des proportions appropriées, afin de couvrir les besoins nutritionnels d'une personne, maintenir sa santé, sa vitalité et réduire le risque de maladies non transmissibles".

Ainsi pour assurer une **bonne santé**, il est important d'**apporter les nutriments nécessaires**.

Le corps ne peut pas fabriquer l'intégralité des nutriments dont il a besoin, c'est pourquoi il est nécessaire de les apporter par le biais d'un régime équilibré ou de compléments alimentaires.

Auquel cas, le corps, et notamment la bouche sont exposés à un **risque accru d'infection**. Cela est encore **plus important concernant les enfants**. En effet, une alimentation déséquilibrée peut entraîner des problèmes de développement (par exemple une mauvaise croissance des dents).

📌 Le **Programme National Nutrition Santé** (PNNS) rappelle qu'une alimentation équilibrée contribue à la santé générale et bucco-dentaire. L'éducation nutritionnelle reste un outil majeur de prévention.



Découvrez le Programme National Nutrition Santé [ici](#)

La « **malbouffe** » désigne ainsi une **nourriture souvent faible en valeur nutritive mais riche en sucres et aliments acides** :

🍔 *Fast-food, snacks industriels, pâtisseries et viennoiseries, sodas, confiseries, plats ultra-transformés, etc.*

Ces aliments favorisent le développement de pathologies dentaires telles que les caries, les gingivites, surtout si la consommation est régulière et prolongée.



"Malbouffe" et santé ?

Une mauvaise alimentation peut entraîner également d'autres maladies :

- ✓ Le surpoids et l'obésité
- ✓ Les maladies cardiovasculaires
- ✓ Le diabète de type 2

🔍 Cause à effet bien connu : **plus de sucre = plus de caries.**

Mais au-delà, ce sont surtout les habitudes alimentaires qui jouent un rôle clé.

Recommandations - alimentation et sédentarité

Consommation excessive ou régulière de "malbouffe" + manque d'hygiène bucco-dentaire



Douleurs dentaires



Mastication difficile



Alimentation de confort (friandise, boissons sucrées)



Aggravation des pathologies bucco-dentaires



Accompagner vos patients : points de vigilances et conseils

En tant que chirurgien-dentiste, votre rôle est essentielle pour **sensibiliser vos patients à l'impact de l'alimentation sur la santé bucco-dentaire.**

- ✓ **Limitier les aliments acides** (vinaigre, ketchup, agrumes), **sucrés** (gâteaux, bonbons), et certaines boissons (jus de fruits, sodas, café, thé, boissons énergisantes).
- ✓ **Éviter le grignotage répété** tout au long de la journée : cela maintient un environnement acide en bouche, favorisant la carie.
- ✓ **Se méfier des aliments collants ou pâteux** (caramels, pâtes de fruits, barres chocolatées) qui adhèrent aux dents et prolongent l'exposition aux sucres.
- ✓ Privilégier l'eau comme boisson principale, et rincer la bouche à l'eau après avoir consommé un aliment ou une boisson acide ou sucrée.



- ✓ Encourager les aliments protecteurs : produits laitiers (sans sucres ajoutés), légumes verts, pommes, carottes... riches en vitamines et minéraux, qui aident à neutraliser les acides et bactéries.
- ✓ **Se brosser les dents régulièrement** (2x/jour).
- ✓ Utiliser des fils dentaires / brossettes interdentaires pour réduire la plaque entre les dents.
- ✓ Sensibiliser les patients, et notamment les parents, à l'importance d'installer de bonnes habitudes alimentaires et d'hygiène dès l'enfance.
- ✓ Expliquer le lien entre santé bucco-dentaire et santé générale (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires).

Pour aller plus loin :

- Le PNNS propose 8 repères simples pour bien s'alimenter - Bien manger et bien bouger

[Liste des repères](#)

- Accompagner les familles et enfants dans l'alimentation

[Éducation à l'alimentation et au goût](#)

- Centre spécialisé obésité Hauts-de-France

[CSO Hauts-de-France](#)

- Rapport alimentation et activité physique - Nutrition santé dans les Hauts-de-France (ARS Hauts-de-France)

[Alimentation et activité physique](#)