

Malbouffe

Un impact sur la santé buccodentaire



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 entrainer 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 entrainer également d'autres maladies .

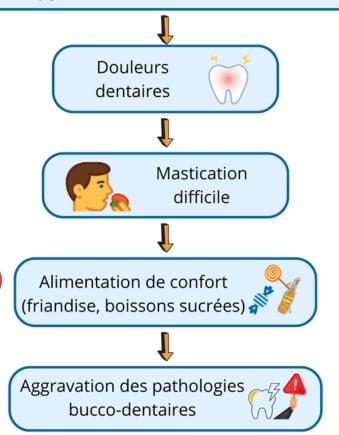
- ✓ Le surpoids et l'obésité
- ✓ Les maladies cardiovasculaires
- Le diabète de type 2

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.

<u>Recommandations - alimentation et</u> sédentarité Consommation excessive ou régulière de "malbouffe" + manque d'hygiène bucco-dentaire







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.

- Limiter 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.

Malbouffe - Un impact sur la santé bucco-dentaire





- ✓ 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).

듣 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)

<u>Alimentation et activité physique</u>