

À L'ATTENTION PERSONNELLE DE _____

FICHE CONSEIL N° **1.10**

Rubrique : Les dents de l'enfance à l'adolescence

Pourquoi le sucre est-il mauvais pour les dents ?

Le sucre, tout le monde le sait, est source de gros dégâts pour les dents. Comment cet aliment si doux pour les papilles peut-il détruire à ce point les dents et parfois faire souffrir d'une bonne « rage de dent »?

Que se passe-t-il entre l'arrivée du sucre dans notre bouche et l'apparition des caries. Voici quelques explications.

C'est à partir du sucre que les bactéries fabriquent des substances acides qui déminéralisent l'émail des dents.

Bactéries, sucre et caries

Nos dents sont recouvertes de très nombreuses bactéries. Ces bactéries s'organisent à la surface des dents en un film très adhérent, la plaque dentaire, que nous éliminons partiellement lorsque nous nous brossons les dents.

Pour survivre, les bactéries se nourrissent d'un certain nombre de substances dont le sucre. Lorsqu'elles consomment du sucre, les bactéries fabriquent en retour des substances acides qu'elles libèrent dans leur environnement. Si les dents baignent dans ce milieu acide, leur émail se déminéralise petit à petit. C'est le début d'une carie.

Au fil du temps, la carie grossit, creuse l'émail, puis la dentine de la dent, jusqu'à atteindre le nerf. Quand le nerf est atteint, la douleur est importante : la « rage de dent » s'installe.

Si la dent n'est pas soignée aussitôt, l'infection va progresser le long de la racine jusqu'à atteindre l'os de la mâchoire.

Si l'infection s'étend à l'os, un abcès dentaire se développe, accompagné généralement de fièvre et d'intenses douleurs.



Nos Conseils

- Si vous consommez régulièrement des aliments cariogènes (sucrés ou acides), mieux vaut manger la quantité souhaitée en une seule fois plutôt que de grignoter un peu toute la journée. En effet, le temps pendant lequel les dents sont au contact de ces aliments joue un rôle extrêmement important dans le développement des caries.
- Evidemment, plus vous brossez vos dents, plus vous éliminez les substances cariogènes et les bactéries de la bouche, mieux vous protégez vos dents.

CABINET DENTAIRE BORDEAUX CENTRE

Cerec 3D, Laser 3S, MEOPA, GLAMSMILE, soins des dents et des gencives, facette , co

139 cours Victor Hugo - Musée d'Aquitaine - 33000 BORDEAUX - Tél. : 06 71 76 03 38 Mail: emailmondentiste@free.fr

<http://dr-nedjar-carette-guillaume.chirurgiens-dentistes.fr>

À L'ATTENTION PERSONNELLE DE _____

FICHE CONSEIL N° **1.10**

Rubrique : Les dents de l'enfance à l'adolescence

Pourquoi le sucre est-il mauvais pour les dents ?

Le sucre est source de gros dégâts pour les dents. Il peut les détruire et parfois faire souffrir d'une bonne « rage de dent ».

Bactéries, sucre et caries

Nos dents sont recouvertes de très nombreuses bactéries. Ces bactéries s'organisent à la surface des dents en un film très adhérent, la plaque dentaire, que nous éliminons partiellement lorsque nous nous brossons les dents.

Pour survivre, les bactéries se nourrissent d'un certain nombre de substances dont le sucre. Lorsqu'elles consomment du sucre, les bactéries fabriquent en retour des substances acides qu'elles libèrent dans leur environnement. Si les dents baignent dans ce milieu acide, leur émail se déminéralise petit à petit. C'est le début d'une carie.

Au fil du temps, la carie grossit, creuse l'émail, puis la dentine de la dent, jusqu'à atteindre le nerf. Quand le nerf est atteint, la douleur est importante : la « rage de dent » s'installe.

Si la dent n'est pas soignée aussitôt, l'infection va progresser le long de la racine jusqu'à atteindre l'os de la mâchoire.

Si l'infection s'étend à l'os, un abcès dentaire se développe, accompagné généralement de fièvre et d'intenses douleurs.



C'est à partir du sucre que les bactéries fabriquent des substances acides qui déminéralisent l'émail des dents.

Nos Conseils

- Si vous consommez régulièrement des aliments cariogènes (sucrés ou acides), mieux vaut manger la quantité souhaitée en une seule fois plutôt que de grignoter un peu toute la journée. En effet, le temps pendant lequel les dents sont au contact de ces aliments joue un rôle extrêmement important dans le développement des caries.
- Evidemment, plus vous brossez vos dents, plus vous éliminez les substances cariogènes et les bactéries de la bouche, mieux vous protégez vos dents.