

# clips sur les sucres

POUR DES RENSEIGNEMENTS À JOUR SUR LES SUCRES ET LA SAINE ALIMENTATION

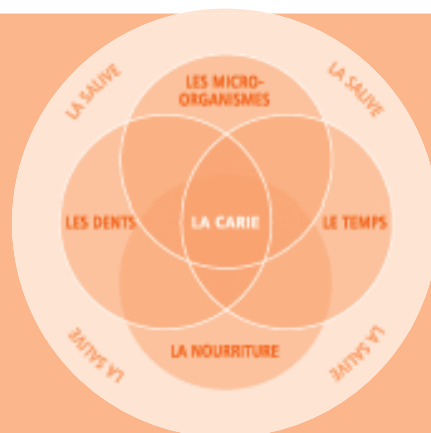
## Des dents saines pour être en santé!

Les dents saines ne servent pas uniquement à afficher un beau sourire, elles sont également importantes pour votre santé et votre bien-être. Plusieurs facteurs influencent la santé de vos dents, comme les habitudes alimentaires, l'utilisation de fluorure, les soins dentaires, l'hérédité, et même votre état de santé général. La carie dentaire est fréquente chez les enfants, mais elle touche des personnes de tout âge. La bonne nouvelle est que vous pouvez la prévenir!

### QU'EST-CE QUI CAUSE LA CARIE DENTAIRE?

Les bactéries naturellement présentes dans votre bouche forment un film collant que l'on appelle la plaque. La plaque bactérienne produit de l'acide à partir des glucides (sucre et amidon) provenant des aliments qui demeurent sur vos dents. L'acide produit par la plaque attaque la couche externe de la dent (que l'on nomme l'émail) et provoque la formation de petits trous ou de cavités dans l'émail.

L'acide peut étendre son action de 20 à 30 minutes après la fin du repas, et plus longtemps encore si des résidus d'aliments restent pris entre les dents. Toutefois, l'acide peut être neutralisé par la salive qui constitue le liquide protecteur de votre bouche. La salive aide aussi à éliminer de la bouche des petits morceaux d'aliments et renferme les minéraux nécessaires à l'émail des dents. Les risques de carie dentaire augmentent lorsque le laps de temps entre la prise de repas et de collations est court, ou lorsque l'aliment demeure longtemps dans la bouche. Dans ce cas, la salive est moins apte à protéger les dents et à reconstruire l'émail.



### PRÉVENIR LA CARIE DENTAIRE

Se brosser les dents et utiliser la soie dentaire régulièrement peut aider à prévenir la carie dentaire en réduisant la plaque et en enlevant les particules d'aliments prises entre vos dents. Le fluorure aide aussi à freiner la production d'acide néfaste par les bactéries et à protéger vos dents contre cette attaque acide. Le fluorure contribue aussi à réparer les dommages infligés aux dents par l'acide, en les rendant plus fortes. Bien entendu, il ne faut pas oublier de consulter régulièrement son dentiste et son hygiéniste dentaire pour prévenir la carie dentaire.

#### Un beau sourire en trois étapes

**Passer la soie dentaire!** La soie dentaire permet d'enlever les aliments et la plaque qui s'est formée entre les dents, là où une brosse à dents ne peut aller. En n'utilisant pas la soie dentaire, vous négligerez plus du tiers de la surface des dents! L'Association canadienne des hygiénistes dentaires recommande de passer la soie dentaire au moins une fois par jour.

**Brossez!** Se brosser les dents enlève la plaque et les bactéries qui causent la carie. Le brossage devrait être effectué après avoir passé la soie dentaire et devrait durer au moins deux à trois minutes. Brossez vos dents au moins deux fois par jour (particulièrement avant de vous mettre au lit) et n'oubliez pas de vous brosser la langue! Assurez-vous de remplacer votre brosse à dents tous les 3 mois ou plus tôt si les soies sont usées.

**Utilisez le fluorure!** L'eau du robinet fournit à environ 40 % des Canadiens leur apport quotidien en fluorure<sup>1</sup>. On en retrouve aussi dans les produits comme le dentifrice et le rince-bouche. Trop de fluorure peut causer la fluorose dentaire (taches blanches sur les dents), et ce, particulièrement chez les enfants. Pour les enfants de moins de 6 ans, le brossage des dents devrait être supervisé, et la quantité de dentifrice ne devrait pas dépasser une petite couche. On ne doit pas avaler le dentifrice. Un adulte devrait brosser les dents des enfants de moins de 3 ans.

<sup>1</sup>Santé Canada, *Les fluorures et la santé humaine*, en ligne. Ottawa: Santé Canada: 2002, Mise à jour en 2008. <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/environ/fluor-fra.php>

## LE RÔLE DES GLUCIDES (SUCRE ET AMIDON)

Le sucre qui provient des aliments sucrés est souvent pointé du doigt comme étant la cause des cavités. Cependant, tous les glucides peuvent contribuer à la formation de la carie dentaire, y compris les féculents comme le pain et les craquelins. La décomposition de l'amidon en sucres commence dans la bouche. Les bactéries s'alimentent de ces sucres et produisent l'acide. Pour prévenir la carie dentaire, la quantité totale de glucides (sucres et amidon) que vous mangez n'est pas aussi importante que la fréquence à laquelle vous en mangez et l'intervalle de temps pendant lequel ces sucres demeurent dans votre bouche.

Manger une grande variété d'aliments glucidiques, ce qui comprend les fruits, les légumes, les céréales, le pain et les produits laitiers, fait partie d'une alimentation saine. Supprimer les glucides n'est donc pas la solution. Toutefois, plus vous mangez souvent, plus vos dents sont exposées aux sucres et à l'amidon, et plus les risques de carie dentaire augmentent. Le fait de manger fréquemment des collations riches en glucides et de siroter des boissons contenant des sucres augmente la durée de contact de ces aliments avec vos dents. En laissant deux heures entre les repas et les collations, vous pouvez diminuer les risques de carie dentaire.

Manger des aliments glucidiques qui collent à vos dents ou qui restent longtemps dans la bouche met également vos dents en contact avec des glucides, et ce, pour une longue période de temps. Ces aliments glucidiques comprennent l'amidon cuit retrouvé dans les craquelins, les biscuits, les céréales, les pâtes, le riz, les croustilles de pomme de terre, les bretzels ainsi que les aliments très sucrés comme les fruits séchés et les friandises. Le sucre dans les jus de fruits, les boissons aux fruits, les boissons gazeuses et les boissons pour sportifs cause généralement moins de caries parce qu'il demeure moins longtemps dans la bouche. Sauf, bien sûr, si ces boissons sont sirotées pendant une longue période de temps.



## COLLATIONS SENSÉES

Voici quelques conseils pour fournir aux enfants l'énergie et les éléments nutritifs dont ils ont besoin tout en gardant leurs dents saines :

- Proposez une grande variété d'aliments qui sont présentés dans le Guide alimentaire canadien chaque jour;
- Encouragez trois collations par jour plutôt que le grignotage d'aliments et la dégustation de boissons qui contiennent des glucides;
- Gardez les aliments collants pour l'heure du repas afin que les enfants puissent se brosser les dents après;
- Offrez une variété de collations (p. ex. : les pommes et les carottes crues peuvent aider à nettoyer la bouche des morceaux d'aliments);
- Rincez la bouche des enfants avec de l'eau après une collation lorsque le brossage des dents n'est pas possible.

## LES BÉBÉS PEUVENT AVOIR DES CAVITÉS AUSSI!

La carie des dents de lait est une forme de carie dentaire qui touche les nourrissons et les jeunes enfants (jusqu'à l'âge de 4 ans). La formation de caries tôt dans l'enfance se produit typiquement sur la partie visible à l'avant des dents. Ces cavités peuvent mener à la perte des dents de bébé, à un chevauchement des dents chez l'adulte ou encore à des problèmes de langage. Les causes de la carie dentaire au début de l'enfance sont complexes mais se rapportent principalement à l'exposition fréquente des dents d'un enfant pendant de longues périodes aux bouteilles ou tasses contenant de la formule lactée, du lait, ou du jus.

Voici quelques conseils pour prévenir la carie au début de l'enfance :

- Commencez le brossage des dents après chaque repas dès que votre enfant a des dents.
- Évitez de donner à votre enfant une tétine trempée dans du sirop ou un liquide sucré;
- Si votre enfant garde un biberon dans son lit, remplissez-le d'eau plutôt que de jus, de lait ou de préparation pour nourrissons.

Prendre soin de ses dents, c'est franchir une étape importante vers la bonne santé. Vous pouvez prévenir la carie dentaire en vous brossant les dents et en utilisant la soie dentaire et le fluorure. Les aliments riches en glucides font partie d'une alimentation saine, mais faites attention à la fréquence à laquelle vous les consommez et au laps de temps pendant lequel ces aliments demeurent dans votre bouche, plus particulièrement les aliments collants. Enfin, consultez régulièrement votre dentiste et votre hygiéniste dentaire pour qu'ils puissent vous aider à garder vos dents et vos gencives en santé!

## MINI JEU-QUESTIONNAIRE

Maintenant, testez vos connaissances en soins dentaires! Déterminez simplement si ces énoncés sont vrais ou faux :

1. Tous les glucides, les sucres comme l'amidon, peuvent causer la carie dentaire.
2. La salive aide à protéger les dents.
3. Les bébés peuvent avoir des caries dentaires.
4. Se brosser les dents et se passer la soie dentaire régulièrement aide à prévenir les cavités.

Réponses : Tous ces énoncés sont vrais!.

Ce feuillet d'information, préparé en collaboration avec des diététistes professionnels et des chercheurs en nutrition, est une publication de l'Institut canadien du sucre. Pour des copies supplémentaires de cette ressource, n'hésitez pas à communiquer avec nous :

Institut canadien du sucre  
10, rue Bay, bureau 620  
Toronto Ontario M5J 2R8  
Tél. : (416) 368-8091  
Télé. : (416) 368-6426  
Courriel : info@sugar.ca  
www.sugar.ca



Service d'information sur la nutrition