

# Quels sont les aliments bons pour les dents ?

Prendre soin de ses dents ne se résume pas au brossage régulier et au fil dentaire. Certaines habitudes alimentaires participent aussi à une bonne santé des dents et des gencives. Quels aliments privilégier ? Les recommandations du Dr Gérard Dupeyrat, médecin stomatologue, auteur de "Toutes mes dents jusqu'à 102 ans, t'es sérieux?" (Éditions Le Courrier du Livre).



Ce que nous mangeons a un impact direct sur nos dents. La consommation régulière de certains aliments les agresse en favorisant leur déminéralisation, l'érosion de l'émail dentaire.

Cette détérioration de l'émail se traduit par la perte de "certains éléments minéraux constitutifs (calcium, phosphate) des tissus minéralisés des dents", explique la revue *L'information dentaire*. Quelques-uns de ces coupables n'étonneront personne: les aliments riches en sucres (sodas, confiseries en tout genre, barres chocolatées, biscuits et nombre d'aliments transformés, jus de fruits sucrés) et les aliments acidifiants comme les agrumes, le vinaigre, le ketchup, le café. Ces aliments excitent les bactéries de la bouche et les incitent à produire des acides qui attaquent l'émail des dents.

## Dents saines : des besoins en calcium, en phosphate, en protéines

A l'inverse, certains aliments aident à "protéger" nos dents en renforçant l'émail dentaire. "Nos dents sont davantage minéralisées que nos os et par conséquent ont un **besoin régulier de calcium, de phosphate et d'une certaine quantité de protéines**, explique le Dr Gérard Dupeyrat, médecin stomatologue, dans son ouvrage *Toutes mes dents jusqu'à 102 ans, t'es sérieux ?* (éditions Le Courrier du Livre).

Dès lors, pour répondre à ses besoins, il est conseillé d'apporter suffisamment de calcium et de phosphate dans notre alimentation, encore plus durant l'enfance, l'adolescence ou la maturité. A ces trois périodes de la vie, les os

alvéolaires (les os qui entourent les racines des dents et les maintiennent) sont plus vulnérables et peuvent être détruits par les maladies parodontales (gingivite et parodontite).

En pratique, dans l'assiette, on privilégie les aliments riches en calcium et en phosphore, deux minéraux qui vont contribuer à renforcer l'émail de la dent.

## **Les meilleurs aliments à privilégier pour des dents saines**

On pense notamment à tous les produits laitiers à base de lait de vache (fromages et yaourts au lait de vache), le plus facilement assimilable. Le Dr Gérard Dupeyrat partage la liste des aliments à privilégier pour des dents en bonne santé:

### **Pour l'apport en calcium :**

- Le gruyère (1 080 mg de calcium pour 100 g alors que le yaourt n'en procure que 104).
- Le soja (195 mg) et les haricots blancs (149 mg).
- Le cresson (187 mg) et les endives (100 mg).
- Les figues sèches (162 mg) et les noix (90 mg).
- L'eau de Contrexéville (470 mg) et le cacao au lait (110 mg).

### **Pour l'apport en phosphore :**

- Le gruyère (810 mg) et les fromages de Hollande (480 mg).
- Le jaune d'œuf (586 mg).
- Le soja (553 mg), les haricots blancs (463 mg) et les lentilles (438 mg).
- Les choux-fleurs (120 mg) et les poireaux (50 mg).
- Les fruits secs : les figues (116 mg), les noix (380 mg), les raisins secs (129 mg).
- Le cacao au lait (110 mg) et l'eau de Vichy (60 mg).

*Merci au Dr Gérard Dupeyrat, médecin stomatologue, auteur de "Toutes mes dents jusqu'à 102 ans, t'es sérieux ?" (Éditions Le Courrier du Livre).*