

Mon fils a de multiples caries, je suis désespérée car il aime tant les sucreries et je ne peux pas tout contrôler.

Sabine, Plan-les-Ouates

La carie est une maladie infectieuse qui provoque, par déminéralisation, la destruction progressive de la dent. L'émail dentaire est attaqué par les acides issus de la dégradation des sucres des aliments par les bactéries de la plaque dentaire. Les aliments contenant des sucres (saccharose, glucose, fructose, maltose et lactose) sont impliqués. Le saccharose est le plus cariogène.

Effectivement limiter la consommation des sucreries à votre fils est une bonne option, tout en gardant à l'esprit qu'il est rare qu'un enfant mange moins de deux à trois produits sucrés par jour. Par produit sucré, on entend contenant du saccharose: bonbons, pâtisseries, biscuits, chocolat, glaces, confiture, mais également d'autres aliments apportant des nutriments intéressants, comme les yogourts aux fruits ou aromatisés, les crème-desserts, les bâtons de céréales, certaines céréales pour petit-déjeuner... Dans le meilleur des cas, ces aliments seront réservés aux repas, puisque, d'une part, les dents pourront être brossées et, d'autre part, la prise de sucre au sein d'un repas est moins délétère, puisqu'elle est « diluée ». La durée de séjour des aliments dans la bouche joue aussi un rôle, car plus l'aliment colle aux dents, plus le risque d'atteinte de l'émail augmente.

Comme alternative non cariogène aux plaisirs sucrés, vous pourriez proposer à votre fils les produits avec le label sympadent (bonbons...).

Les boissons et aliments acides, tels les sodas, même édulcorés (light), entraînent également la destruction de la dent, cette fois directement par érosion.

L'alimentation n'est pas seule à jouer un rôle, l'hygiène bucco-dentaire compte. Un brossage des dents après chaque repas est recommandé, sauf après ingestion d'aliments ou boissons acides, dans ce cas il est préférable de se rincer à l'eau et d'attendre un peu pour le brossage. Le choix d'un dentifrice fluoré, ainsi que du sel de cuisine enrichi en fluor protègent la dentition.

Tania Lehmann