

SOIS FIER DE TA BOUCHE

Équilibre ton alimentation et évite le sucre

Pourquoi c'est important

Avoir une alimentation équilibrée et faible en sucre est bon pour la santé bucco-dentaire. Cela contribue également à prévenir d'autres maladies, telles que le diabète, les maladies cardiaques, le cancer et l'obésité.

La plupart des maladies bucco-dentaires peuvent être évitées ou traitées à un stade précoce. Maintenir une bonne santé buccodentaire a un impact positif sur votre santé générale, votre bien-être et votre qualité de vie.

Comprendre le problème

Il existe différentes formes de sucres alimentaires, comme les sucres et les sucres libres.

FAIT

La consommation excessive de sucre dérivée des friandises, des aliments transformés et des boissons sucrées non seulement provoque des caries, mais constitue aussi un facteur majeur d'obésité et augmente le risque de diabète.

FAIT

Le sucre représente la première cause de carie dentaire, le problème de santé le plus fréquent à l'échelle mondiale.

Les sucres libres en sont la principale cause. Il s'agit de sucres ajoutés aux aliments et boissons ou naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les concentrés de jus de fruits. Cela ne concerne pas les sucres naturellement présents dans les fruits, les légumes et le lait.

Les confiseries, les gâteaux, les biscuits, les céréales sucrées, les desserts sucrés, les confitures et les conserves sont des sources courantes de sucres libres, tout comme les boissons sucrées telles que le soda, les jus de fruits et les boissons énergétiques.

Les sucres et les acides fragilisent l'émail des dents et augmentent le risque de carie, ce qui peut entraîner une gêne et des douleurs et nuire à tous les aspects de la vie, comme mâcher, parler et avoir confiance en soi pour interagir avec les autres.

Que faire

Adoptez une alimentation équilibrée, faible en sucre et riche en fruits et légumes.

Les adultes ne doivent pas consommer plus de six cuillères à café de sucre par jour. Chez les enfants, trois cuillères maximum.

- Faites attention aux sucres que les fabricants ajoutent aux aliments et boissons.
- Contrôlez les quantités de sucre que vous ajoutez à vos repas.
- Évitez les calories vides. Les boissons sucrées, comme les sodas, les jus de fruits et les boissons énergétiques, constituent une source majeure de calories vides, qui contiennent des niveaux élevés d'énergie sans aucune valeur nutritionnelle.
- Ne mangez pas de sucreries entre les repas. La consommation de sucre tout au long de la journée augmente le risque de carie.
- Privilégiez l'eau en tant que principale boisson. La consommation régulière de boissons sucrées (près d'une cannette par jour) non seulement nuit à votre bouche, mais augmente aussi le risque de diabète de type 2.



Une bonne santé bucco-dentaire peut vous permettre de vivre plus sainement et plus longtemps

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.worldoralhealthday.org
#MouthProud #WOHD21