

- Privilégiez une alimentation équilibrée. Une alimentation trop riche en protéines nuit à la santé bucco-dentaire, mais à l'inverse, une carence en protéines le peut également (notamment chez les femmes qui, souvent, en consomment de façon insuffisante). Les protéines servent, entre autre, à fabriquer de l'os. Certains composés présents dans l'alimentation, fibres, probiotiques... sont utiles à l'équilibre du microbiote buccal.

Évitez de fumer, de consommer trop de sucres rapides, de l'alcool...  
Adoptez une bonne hygiène de vie, vous préserverez ainsi une flore en eubiose.

Bien-être : les vitamines pour votre santé bucco-dentaire  
Les vitamines sont essentielles à notre santé buccale, en complément des minéraux (calcium, fluor, phosphate). Nous pouvons les trouver dans notre alimentation.

## **LA VITAMINE C (LÉGUMES, FRUITS...)**

Ses bienfaits sont nombreux et elle agit pour la santé du tissu de soutien des dents c'est-à-dire notre parodonte. En effet elle participe à la synthèse du collagène nécessaire à la constitution des ligaments, vaisseaux sanguins et muqueuses. Elle possède aussi une action anti-oxydante sur les tissus. Enfin elle favorise les défenses immunitaires face aux agressions microbiennes qui provoquent le déchaussement des dents.

## **LA VITAMINE E (HUILE D'OLIVE, GERME DE BLÉ...)**

En synergie avec la vitamine C, elle protège les membranes et ainsi les muqueuses de la cavité buccale.

## **LA VITAMINE D (POISSON, MOZZARELLA...)**

Son apport est important, conjointement avec le calcium, pour la constitution des os de nos mâchoires.

## **LE CALCIUM**

Le calcium est présent en grande quantité dans les produits laitiers (lait, fromages, yaourts...). On le trouve également dans les fruits et les légumes. L'eau de boisson est aussi une source très importante de calcium : choisissez une eau minérale ou de source riche en calcium.

