À l'attention personnelle de

Cabinet du Docteur Roland MARZOUK
Chirurgien Dentiste à Paris, Dentisterie Esthétique - Implantologie
3 Rue Volney 75002 PARIS
Tel. : +33 1 42 61 68 78
dr-marzouk-roland.chirurgiens-dentistes.fr

Bien-être : les vitamines pour votre santé bucco-dentaire

Les vitamines sont essentielles à notre santé buccale, en complément des minéraux tels que le calcium, le fluor, le phosphore.

Privilégiez la consommation d'aliments « protecteurs » des dents, il s'agit essentiellement des poissons, des viandes, des légumes, du fromage (grâce à leurs apports en calcium, phosphore, vitamine D, fluor).
Sans oublier les fruits frais, riches en fibres et en vitamines.

> « Pour conserver de belles dents, l'hygiène bucco-dentaire est primordiale, mais le choix de nos aliments est tout aussi important. »

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 également une action antioxydante sur les tissus et favorise les défenses immunitaires face aux agressions microbiennes.

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 des mâchoires.

Le calcium

On le trouve en grande quantité dans les produits laitiers (lait, fromages, yaourts...).

Les intolérants au lactose trouveront du calcium principalement dans les fruits secs, les légumes et légumineuses, ou bien encore dans le soja.

L'eau est également une source très importante de calcium : choisissez une eau minérale ou de source riche en calcium.

À SAVOIR

Une alimentation variée vous apportera tout naturellement les éléments nécessaires à votre santé, et à vos dents.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) préconise de manger 5 fruits et légumes par jour. Une portion correspond en moyenne à deux cuillères à soupe pleines, soit environ 90 grammes.

Par exemple au quotidien : une tomate de taille moyenne, 1 pomme, 2 abricots, 4 ou 5 fraises, 1 banane...

Source : Webdentiste