

# Fiche nutrition

## Les dents



La dent est un organe enveloppé d'os, dur, blanchâtre, généralement composé d'une couronne libre et d'une ou plusieurs racines implantées dans la cavité buccale.

Les dents sont destinées notamment à couper et à broyer les aliments.

### Les différents types de dents

**Les incisives** : au nombre de 8, ce sont les dents du sourire.

**Les canines** : au nombre de 4, ce sont les dents ayant la plus longue racine unique.

**Les prémolaires** : au nombre de 8, elles ont une ou deux racines.

**Les molaires** : entre 8 à 12 molaires, ce sont les dents les plus solides.

### Les différents rôles des dents

#### Alimentation

**Les incisives** permettent de sectionner les aliments, **les molaires** et **prémolaires** permettent la mastication, le broyage des aliments ; **les canines** permettent de déchiqueter les aliments comme la viande.

#### Phonétique

Les dents, en association avec la langue et les lèvres permettent de **prononcer de nombreux sons**.

#### Esthétique

**Les dents** soutiennent les tissus mous qui les entourent (joues et lèvres) et participent **au sourire**.

### Les effets du vieillissement

L'usure des dents est un phénomène directement lié à l'âge.

- Une **perte des dents** entraîne des difficultés masticatoires et peut parfois conduire à la dénutrition de la personne âgée.

Elle peut être due **aux gingivites** (*inflammation chronique de la gencive liée aux plaques dentaires et pouvant entraîner à terme le déchaussement des dents*), ou **aux parodontites** (*inflammation des tissus entourant la dent ayant comme conséquence de détruire l'os*).

- Une **sécheresse buccale** peut s'installer à cause d'une déshydratation générale, de la prise de médicaments, d'une mastication réduite ou encore par dégénérescence des glandes salivaires.

Enfin certaines maladies comme le diabète, le cancer ou une cardiomyopathie, peuvent aussi agir directement sur la santé bucco-dentaire des personnes âgées.

# Fiche nutrition

## Les solutions « Nutrition »

### La santé dentaire et une alimentation saine vont de pair

- ✓ Les fruits et légumes procurent des nutriments nécessaires à vos gencives tels que les **vitamines A et C**.
- ✓ Les produits laitiers quant à eux fournissent du **calcium**, de la **vitamine D** et d'autres nutriments bénéfiques pour aider à protéger l'email des dents et à prévenir les pertes osseuses qui, lorsqu'elles se manifestent aux mâchoires, peuvent occasionner la perte de dents.
- ✓ Le **phosphore** participe également au renforcement des dents et des os. On le retrouve dans tous les principaux aliments de l'homme et en particulier les fromages, les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...), et même le chocolat !
- ✓ Le **fluor** est important car il permet une meilleure résistance de la dent en la reminéralisant. La plus grande source de fluor se trouve dans l'eau (même celle du robinet) mais on en trouve également énormément dans le thé ou les poissons de mer à condition de consommer les arêtes (les anchois par exemple).



### Adapter la texture des aliments

Lorsque la mastication devient difficile, voir impossible, il est indispensable d'adapter la texture des aliments pour éviter une dénutrition :

#### Texture hachée & texture mixée



##### Menu « Haché »

Asperges  
Filet de daurade grillé  
Mousseline de carottes  
Fromage blanc aux fruits  
Compote de fraises



##### Menu « Mixé »

Betteraves mixées  
Bœuf au jus et jardinière  
de légumes mixés  
Crème dessert Café  
Compote d'ananas



« Il faut penser à boire suffisamment d'eau afin d'éviter la sécheresse buccale et afin de solliciter les glandes salivaires indispensable à la protection des dents et des gencives. »

Nos diététiciennes sont à votre disposition par téléphone pour vous conseiller à tout moment.