

Fiche

Pour garder un appareil digestif en bon état, que faut-il faire ou ne pas faire ?

Pourquoi et comment veiller à l'état de ses dents ?

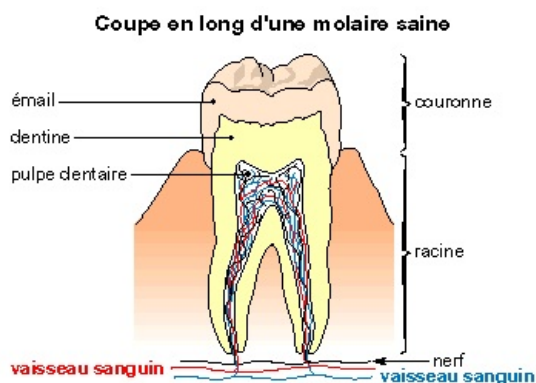
Quelle est la bonne hygiène alimentaire ?

I. Les dents : des organes vivants

- Les dents sont implantées, au niveau de leurs racines, dans des cavités des mâchoires. Elles comportent une partie visible : la couronne.

La coupe d'une dent montre, de l'extérieur vers l'intérieur :

- l'**émail** superficiel (partie dure) ;
 - la **dentine** (partie plus profonde et également dure) ;
 - la **pulpe dentaire**, vivante, comportant nerf et vaisseau (partie centrale).
- Chaque type de dent assure une fonction précise : les incisives coupent les aliments, les canines les déchirent, tandis que les prémolaires et les molaires les broient. Les dents interviennent donc dans le premier temps de la digestion par la **mastication** qui facilite le travail de brassage de l'estomac et de l'intestin.



- Mais les dents peuvent se détériorer, des caries dentaires peuvent survenir. De mauvaises habitudes alimentaires, une mauvaise hygiène peuvent provoquer ces caries. À la surface des dents, vivent de très nombreux microbes, des bactéries qui transforment les sucres en acide. Celui-ci attaque l'émail et parfois même la dentine : la dent est trouée, elle est cariée. Non soignée, cette dernière peut se casser. Par ailleurs, l'orifice ainsi créé peut être à l'origine d'une infection qui aura tendance à s'étendre si elle n'est pas soignée.

Pour empêcher les caries, il faut éviter de manger trop souvent des sucreries et de boire trop de boissons sucrées. Il faut également **se laver les dents matin et soir** avec un bon dentifrice au fluor. Enfin, il faut **aller régulièrement chez le dentiste** pour faire contrôler ses dents.

II. Une bonne hygiène alimentaire

- Une **alimentation régulière et équilibrée** est nécessaire à tous, et en particulier aux enfants et adolescents qui sont en pleine croissance. Ainsi, chaque jour, un adolescent doit bénéficier d'un petit-déjeuner, d'un déjeuner, d'un goûter et d'un dîner. Trop de jeunes partent à l'école sans avoir pris de petit-déjeuner, alors que le travail en classe entraîne des besoins énergétiques non couverts sans l'apport d'un petit-déjeuner. Ils devraient prendre : un jus de fruit, du lait ou un yaourt, des céréales ou du pain avec de la confiture. Par ailleurs, les repas de midi et du soir doivent comporter de la viande ou du poisson, des légumes verts, du fromage et des fruits. Au cours de l'après-midi, le goûter peut être composé d'un fruit ou d'une viennoiserie. Il est essentiel de manger de tout et en quantités raisonnables et à intervalles réguliers.
- Il faut éviter le **grignotage trop fréquent**, à base de sucreries. Il prédispose, en effet, à l'**obésité** ou à une surcharge pondérale parfois importante, même chez les jeunes. Les médecins tirent la sonnette d'alarme devant l'**augmentation du pourcentage d'enfants obèses** en France. Ce pourcentage a, en effet, été multiplié par 4 en 30 ans.

L'obésité peut être évaluée par le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC), correspondant au rapport du poids sur la taille au carré :

$$IMC = \frac{\text{Poids en kg}}{\text{Taille}^2 \text{ en m}}$$

(IMC comprise entre 25 et 29,5, surpoids simple ; entre 30 et 34,5, obésité modérée ; supérieure à 40, obésité massive.)

De plus, un grignotage trop fréquent **fatigue inutilement le tube digestif**, et en particulier l'estomac mais aussi les intestins.

