

À L'ATTENTION PERSONNELLE DE _____

FICHE CONSEIL N° **9.02**

Rubrique : Les dents et la santé

*Soignez votre
alimentation.
Votre santé bucco-
dentaire en dépend
à court et long
terme*

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 devons les rechercher 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.



Nos conseils

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