r â N î î 2 Z 2 N é é 9 p é 2 É 2

Les Aliments *Vedettes*

n Œ U x S Ê U ô U U U n n U t n ð U
S à n ð U z U Ê U S ô (S U (S S É U n Ê U
S Ê z U U Ê ð U

î é 2 2 r é N î r N r â é é 9 r â î Z é 2 N î é 2 N é 2
r é N î é 2 2 é é p r r É T 2 N é 2

2 r î î N p N é N 2 r

labocast MODERN DENTAL GROUP | DEM L'expertise mutualiste en santé

Un aliment vedette par post

r àn U SàU U U n n nœÊ U U ðU Sn Ê U SÊ n ðU Uôîô ÊU ôn n (SSÉfU nÊU tU Ê Ê Ê Uô Ê ðUU Ên(ðU



Carotte

wép 2 p NÉr N 2

/ / fl/) Z) Z é)) (

Croquée crue, la carotte agit comme une brosse naturelle qui nettoie mécaniquement la surface des dents et stimule la salivation. Le bêta-carotène est converti en vitamine A dans l'organisme, un nutriment impliqué dans le maintien des muqueuses buccales et de l'émail en formation.

(U tUSn US UU tU U n ô nœÊ U S



Brocoli

é N é 2 r wép 2

) yfl / flZ))

Le brocoli est l'une des meilleures sources végétales de vitamine C, indispensable à la synthèse du collagène gingival. Ses fibres participent au nettoyage mécanique des dents, et ses composés soufrés sont étudiés pour leurs propriétés anti-inflammatoires.

r Ê n U S U U U ôn Ên ÊUr U Ê(ðU ôn Sànð U



Graines de courge

é r NZ é

Zfl) fl) Zê))

Les graines de courge sont l'une des meilleures sources végétales de zinc, un cofacteur impliqué dans le métabolisme du collagène parodontal et dans la cicatrisation des tissus gingivaux. Leur magnésium contribue par ailleurs à la détente musculaire.

US ôô U UU ÊztU nôntU n ÊzU



Poivron

é N é 2 r

) y ê) fl /

À poids égal, le poivron est l'un des légumes les plus riches en vitamine C, cofacteur indispensable à la synthèse du collagène gingival. Sa consommation crue, en bâtonnets, en préserve la vitamine C, sensible à la cuisson.

2 (U S ôn ÊÊx ô z Êz nzU nô n x



Kiwi

é N é 2 r

) yfl / fl) Z ê

Le kiwi apporte une dose élevée de vitamine C en une seule portion, utile à la fermeté des gencives. Contrairement aux agrumes pressés, il se consomme entier, ce qui limite l'exposition directe de l'émail à l'acidité d'un jus.

–Ê ÊU ÊU U tU U U S ôn Ê ô È tUx Ê



Thé vert

y) Z ê ô y fl

Action antibactérienne : les catéchines du thé vert réduisent l'acidité de la salive et limitent la formation de la plaque dentaire. Effet anti-inflammatoire : il aide à prévenir les problèmes de gencives comme la gingivite.



Sardines

) ô (é (flZ) Z Z) Z) fl) é

Les sardines cumulent deux atouts rares : des oméga-3 EPA/DHA, associés dans la littérature scientifique à une meilleure réponse des tissus gingivaux à l'inflammation en complément d'un traitement parodontal, et du calcium biodisponible via leurs arêtes comestibles, utile à la structure osseuse qui soutient la dent.



Amandes

y) Z fl) fl / fl) Zê))

Parmi les fruits à coque, l'amande est l'une des plus riches en calcium végétal, et apporte aussi du magnésium, utile à la gestion du stress et à la détente de la mâchoire. Sa texture croquante encourage en plus une mastication active, stimulante pour la salivation.



Yaourt grec (ou skyr)

y) Z fl fl) Z)

Riche en calcium directement assimilable, le yaourt nature contribue à la structure osseuse qui soutient la dent. Ses ferments participent aussi à l'équilibre du microbiote — buccal comme intestinal — surtout lorsqu'il est nature, sans sucres ajoutés.



Huile d'olive

fl) Zê))

Pilier du modèle méditerranéen, l'huile d'olive extra vierge est riche en polyphénols aux propriétés anti-inflammatoires, associés dans la littérature à une meilleure santé parodontale et cardiovasculaire. Elle facilite aussi l'absorption des vitamines liposolubles des légumes qu'elle accompagne.

labocast