

« PREVENTION – NUTRITION » POUR LA PARODONTITE

L'approche de la nutrition santé est essentielle pour prévenir et /ou optimiser le traitement parodontal.

La vitamine C

Rôle : renforce le système immunitaire

Elle se trouve principalement dans les fruits et légumes comme les agrumes, jus de fruit, tomate, poivrons, kiwi, fraises et brocoli.



La vitamine B9

Rôle : Renouvellement cellulaire et dans la synthèse d'hématies

Présents dans :

- les légumes à feuilles vertes foncées
- Jus d'orange
- céréales pour un petit déjeuner enrichi
- foie (veau, ...)

- noix, noisettes, cacahuètes, amandes, pistaches.



La vitamine E

Rôle antioxydant

Présents dans :

Huile d'olive, de raisin, de tournesol, de sésame, de lin, de noisette et de noix.

Acides gras oméga 3

Rôle anti-inflammatoire

- Avocat
- Amande, noisette, pistaches et noix
- Poisson gras : saumon, maquereau, sardines, espadon, thon, dorade, coquille st jacques, moules, huîtres
- Huile de soja, colza
- Beurre
- Œufs
- Lait entier
- Chou-fleur, laitue, épinards, cresson
- Germe de blé



Le duo Calcium-Vitamine D

Rôle : Bonne minéralisation osseuse et diminution sur la résorption osseuse.

- Nutriments produits par l'organisme en réactions aux rayons du soleil
 - Fournis par aliments tels que : œufs, poissons gras, champignons.



Le coenzyme Q10



Rôle : Agit sur l'inflammation parodontale et augmente la résistance des tissus parodontaux aux bactéries.

- Viandes et Poissons
- Brocolis
- Épinards
- Fraise, orange

Vitamine A

Rôle antioxydant

- Légumes oranges/rouges
- Produits laitiers
- Poisson gras



Approche biologique de l'équilibre Acide/ Base

Notre alimentation peut se diviser en deux catégories d'aliments : aliments acidifiants et aliments alcalinisants (parfois acides au goût). Les aliments dits alcalinisants sont principalement les fruits et légumes.

En résumé, « l'alimentation de santé » devrait se répartir entre 30 d'aliments acidifiants et 10 d'aliments alcalinisants, ce qui correspond correctement à privilégier légumes et fruits tout en réduisant la part de protéines animales, des fromages affinés et des graisses saturées.

Le magnésium

Rôle : diminution de la profondeur de sondage, une meilleure santé parodontale

- Chocolat
- Graines de tournesol, de sésame
- Pain aux céréales
- Anchois
- Noix et noix de pécan
- Eau Hépar
- Huitres, moules
- Epinards crus
- Haricots blancs, lentilles
- Dattes et figues sèches



Les autres oligo-éléments : Zinc, Cuivre et Fer

Les carences en zinc, cuivre et fer constituent des facteurs de risque sur la survenue des parodontopathies.

Zinc : Poissons crustacés et noix

Cuivre : Abats, coquillages, noix, fruits secs, céréales complètes, légumes

Fer : Lentilles, germe de blé, moules, huitres, foie de veau, persil, abricots secs, noix de cajou

Manganèse : Semoule de blé, flocons d'avoine, riz brun

MEILLEURS CONSEILS POUR LE SOUTIEN DU SYSTEME IMMUNITAIRE

1- Visez au moins 5 portions par jour de fruits et légumes, y compris un jus pur 100% fruits.



2- Mangez plus de ? en optant pour des céréales complètes, noix en encas et en ajoutant des haricots et des légumineuses (haricots secs, haricots rouges, fèves, pois chiches, lentilles) à vos plats.

3- Dormez suffisamment et ayez une bonne qualité des sommeil, faites au moins une demi-heure d'activité physique modérée par jour.



4- Envisagez de prendre un supplément quotidien de Vitamine D



5- Mangez du poisson deux fois par semaine y compris une portion de poisson gras comme le saumon, la truite, le maquereau, les sardines.