La pomme est plus nuisible pour les dents que les boissons gazeuses

Compte Test - 2011-10-10 20:34:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude menée par l'Institut dentaire du King's College de Londres au Royaume-Uni, vient d'établir que les personnes qui mangent des pommes ont 3,7 fois plus de chance de présenter des dommages aux dents que les consommateurs de boissons gazeuses et ce, en raison de la haute acidité de ce fruit.Pourtant la pomme présente un grand nombre de bienfaits régulièrement mis en évidence par les médecins et les spécialistes : réduction du risque de maladies cardiovasculaires, du cholestérol sanguin et prévention de certains cancers.

1.000 femmes et hommes âgés de 18 à 30 ans ont pris part à cette étude. Durant celle ci, les chercheurs ont tenté d'établir un lien entre l'usure des dents et le régime alimentaire. Au cours de leurs travaux, ils ont recherché dans les dents des participants des dommages dans les deux millimètres d'émail et dans la dentine, la substance majoritaire présente dans les dents sous l'émail. Puis ils ont comparé ces observations avec le régime alimentaire des sujets. C'est ainsi qu'ils ont conclu un lien entre autres, entre la consommation de pomme et l'érosion des dents. Selon le professeur David Bartlett qui a dirigé l'étude, les médecins disent à juste titre que manger des pommes est bon pour la santé, mais si vous les mangez trop lentement les hauts niveaux d'acidité peuvent endommager vos dents. Les boissons plus souvent associées à l'érosion diététique, notamment le Coca-cola, n'ont montré aucune augmentation du risque.Certaines pommes contiennent jusqu'à quatre cuillères à café de sucre, ce qui contribue à élever le taux d'acidité dans la bouche. Un phénomène particulièrement marqué quand la pomme est mangée crue et lentement. Néanmoins, les jus de fruit, le vin ou encore la bière augmentent également le risque de dommages. Mais ces aliments ne s'attaquent pas tous aux mêmes structures. Alors que les jus de fruit augmentent de quatre fois les dégâts au niveau de l'émail vers la gencive, la bière, elle, triple le risque de dommages de la dentine. Au vu de ces résultats, les chercheurs ont donc émis quelques recommandations pour limiter les dégâts d'un tel phénomène. Ils conseillent par exemple de boire du lait ou de manger un morceau de fromage en même temps que la pomme, des aliments qui contiennent du calcium capable de neutraliser l'acide. Boire de l'eau juste après est également un bon moyen de rincer les effets négatifs du fruit.(Pharmacies.ma - 10 octobre 2011)