

► Implantologie, Parodontologie & Esthétique du Sourire

Drs DADA, LOUIS-OLSZEWSKI et PARIENTE Chirugiens-Dentistes

📍 62 Boulevard de la Tour Maubourg 62 LTM: Cabinet dentaire Paris-Invalides 75007 Paris

☎ Tel. : +33 1 42 88 40 81

🌐 dr-dada-karim.chirurgiens-dentistes.fr

Bien-être : les vitamines pour votre santé bucco-dentaire

Les vitamines sont essentielles à notre santé buccale, en complément des minéraux tels que le calcium, le fluor, le phosphate.



► 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 peuvent provoquer, à long terme, un 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.

► Le calcium

Le calcium est présent en grande quantité dans les produits laitiers (lait, fromages, yaourts...). On le trouve également dans les fruits et les légumes. L'eau est également une source très importante de calcium : choisissez une eau minérale ou de source riche en calcium.

À SAVOIR

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