

► **Dr Myriam KEBIR-QUELIN (Paris 16ème)**

Implantologie - Parodontologie

📍 63 Avenue Kléber 75016 PARIS

☎ Tel. : +33 1 47 04 27 14

🌐 dr-kebir-quelin-myriam.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.**

“ Pour conserver de belles dents, l'hygiène bucco-dentaire est primordiale, mais le choix de nos aliments est tout aussi important. ”



► **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.