

L'érosion dentaire



01 / COMPRENDRE

L'érosion dentaire est une perte de substance dentaire liée à l'action directe d'acides, sans intervention bactérienne dans ce mécanisme. Elle se distingue de la carie, où les bactéries produisent des acides à partir des sucres. L'usure installée est irréversible.

02 / AGIR AU QUOTIDIEN

Réduire les expositions répétées	Éviter de siroter une boisson acide pendant des heures ou de la garder en bouche. Faire de l'eau la boisson habituelle.
Laisser un temps après l'acide	Rincer à l'eau puis attendre avant de brosser : l'ADA conseille une heure après des aliments ou boissons acides.
Garder une alimentation variée	Ne pas supprimer les fruits et légumes : leur place au cours des repas et la fréquence des prises comptent aussi.

À retenir : Parlez au chirurgien-dentiste d'une sensibilité persistante et au médecin de reflux ou vomissements répétés. Évitez les recettes au citron pour nettoyer ou blanchir les dents.

03 / TRANSMETTRE DANS LE FOYER

Avec un proche, repérez une boisson souvent consommée en petites gorgées. Choisissez un changement réaliste : garder de l'eau disponible et réserver la boisson acide à un moment identifié.

La question à partager : Vrai ou faux : un soda sans sucre ne peut pas être acide.

Notre action à essayer : _____

Avec qui ? _____ Quand ? _____

Réponse : Faux. Il peut rester acide et contribuer à l'érosion.

Sources et compléments : ADA · [Acides alimentaires et érosion](#) · ADA · [Acides gastriques et dents](#)

[Lire la définition complète sur assurmeyer.fr](#) · Fiche éducative, ne remplace pas un examen dentaire.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

