Le pire ennemi de nos dents : le sucre

Nos dents peuvent être agressées de bien des façons, un coup, une chute, un os, le suivi d'un traitement médicamenteux, une maladie, etc. Mais au quotidien, tout au long de la journée, le pire ennemi de nos dents est le sucre. Comment cet ennemi redoutable s'y prend exactement pour endommager nos dents ?

Le sucre nourrit les nombreuses bactéries qui cohabitent dans notre bouche, lesquelles produisent des acides. Ces acides peuvent endommager les tissus minéralisés de la dent et à la longue provoquer des caries.

Mais il faut savoir que le sucre agit également selon un autre mécanisme, renforçant son potentiel cariogène : le sucre que l'on mange contribue à diminuer le pH de la salive, ce qui amplifie l'acidité buccale et donc le risque de caries.

Comment s'en protéger ?

En limitant la quantité de sucre consommé bien sûr ! Mais pas seulement.

En se lavant les dents après chaque repas.

En évitant le grignotage, et à défaut en se lavant les dents après. À savoir que même le pain et le lait contiennent des sucres (glucides complexes), et entraînent donc une production d'acides par les bactéries.

En consommant un chewing-gum sans sucre lorsque l'on ne peut pas se laver les dents (la mastication augmente la quantité de salive et permet un auto-nettoyage des dents).

Il est également judicieux de se méfier tout particulièrement des boissons sucrées, lesquelles sont souvent consommées en dehors des repas, et augmentent parallèlement l'acidité buccale, puisque ces boissons, en plus d'être sucrées, sont généralement aussi très acides !

Frittata aux courgettes

- 1 petit oignon rouge
- 2 courgettes moyennes
- Huile d'olive
- 6 œufs
- 50 g de fromage râpé
- Salade verte pour l'accompagnement

Coupez l'oignon en deux puis en rondelles et coupez les courgettes en tranches. Dans une poêle, faites revenir l'oignon et les courgettes avec un peu d'huile d'olive, pendant 10 minutes, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient attendris et commencent à prendre de la couleur.

Dans un grand saladier, battez les œufs, puis ajoutez les courgettes et l'oignon. Mélangez le tout, râpez le fromage et versez-le dans le saladier. Dans une petite poêle antiadhésive, faites chauffer un peu d'huile et versez-y la préparation. Faites cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que le dessous soit cuit. Allumez le gril du four et glissez dessous la frittata jusqu'à ce qu'elle soit gonflée et bien dorée sur le dessus. Découpez en portions et servez avec une salade verte.

Trucs et astuces

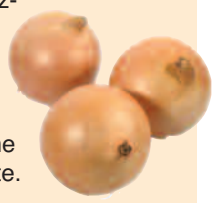
❖ DES FRITES MOINS GRASSES

Une fois que vous avez découpé vos pommes de terre, trempez-les dans du lait pendant une vingtaine de minutes avant de les jeter dans l'huile de friture.
Elles seront moins grasses car le lait empêche la pomme de terre d'absorber trop d'huile en cours de cuisson. Pensez à votre taux de cholestérol, essayez !

❖ ANTIGERMES

Astuce pour éviter que vos oignons, ail ou patates ne germent trop rapidement.

Pour les oignons :
Flambez-les au niveau de la racine avec une allumette.



Pour l'ail :
Stockez-les sur une couche d'un centimètre de gros sel, en mettant les racines vers le bas.

Pour les pommes de terre :
Saupoudrez-les de charbon de bois pilé.

TARTE BRIOCHÉE AUX POIVRONS ET À LA DINDE

Pour la pâte :
220 g de farine
200 ml de lait, 1 œuf
1/2 sachet de levure
50 g de beurre
1/2 c. à c. de sel
1 c. à c. de sucre en poudre

Pour la garniture :
2 c. à s. de concentré de tomates, 3 poivrons rouges grillés, 2 gousses d'ail, 2 feuilles de laurier, 50 g de fromage râpé 200 g de dinde en morceaux sel, poivre, 1/2 c. à c. de harissa (facultatif), 1 c. à c. d'huile d'olive 1 verre d'eau

Préparation :
La pâte à brioche : 1°/ Dans le bol verser le beurre mou coupé en petits morceaux, le lait, l'œuf, le sucre, le sel, la farine et enfin la levure.
2°/ Mettre en mode pétrissage et laisser lever une heure.
La garniture :
3°/ Dans une casserole, mettre l'huile et ajouter le concentré de tomates, incorporer l'ail haché et faire un peu revenir. Ajouter le sel, le poivre et la harissa. Finir par le verre d'eau.
4°/ Laisser mijoter pendant environ 20 min à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe.
5°/ Laisser refroidir. en attendant faire revenir la dinde dans une poêle antiadhésive (sinon avec 1 c. à c. d'huile).
6°/ Là encore réservez.
Et pour finir...
7°/Étaler la pâte dans un plat à tarte, puis y déposer la sauce tomate refroidie.
8°/ Agrémenter de poivrons grillés préalablement coupés en morceaux et des morceaux de dinde.
9°/ Parsemer de fromage râpé et mettre au four, départ à froid, pendant 20 min.

Sauce au fromage blanc

150 g de fromage blanc à 0% de MG
1 œuf dur
4 filets d'anchois
1 ail
1 c. à soupe de câpres
1 cornichon
Persil haché
Sel, poivre

Peler l'ail et le hacher finement.
Passer les anchois, les câpres, le cornichon et l'œuf dur au mixer.
Mélanger tous les ingrédients.
Vérifier l'assaisonnement.

Purifiez votre peau

Pour faire sortir les impuretés de la peau (à éviter avant un rendez-vous important), on peut faire chauffer de l'eau dans laquelle on infuse du thym et de la menthe fraîche, une fois l'eau en ébullition on sort la casserole du feu et on laisse refroidir un peu. Puis on se fabrique une étuve à l'aide d'un linge que l'on place autour de sa tête et au-dessus de la casserole. C'est très chaud, mais il faut remettre régulièrement son visage au-dessus de la casserole pour qu'il sue et que le vieux sébum s'évapore, ainsi il ne se transformera pas plus tard en points noirs. Ensuite, il faut hydrater le visage après l'avoir essuyé (on peut le faire avec beaucoup d'huiles naturelles, à condition de les mélanger à de l'eau et de se masser le visage avec). Cette opération de purification peut se faire une fois par semaine.