

## PODCAST 28

Date d'envoi : mercredi 6 à 5 :00

Titre : l'importance de la mastication

Pour écouter

« l'importance de la mastication »

[clique ici](#)

Si tu veux que des choses changent dans ta vie, change des choses dans ta vie.

Docteur, change et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenu dans le vingt-huitième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : mettre plus de sens dans ta vie professionnelle !

Aujourd'hui je voudrais te parler de la mastication. Ce qu'il faut savoir, dans un premier temps, c'est que la mastication n'est pas spontanée dès l'apparition des dents. En effet, c'est la présence de morceaux en bouche qui va envoyer une information au cerveau pour activer les muscles masticateurs.

Si l'alimentation est trop molle ou toujours sous forme de purée ou soupe bien veloutée, l'enfant n'apprendra jamais à mastiquer correctement. Si en plus les parents ne sont pas vigilants, ne connaissent pas l'importance de la mastication, qu'ils ponctuent la cuillerée par un « avale, dépêche-toi », l'enfant avalera une alimentation non prédigérée et pas assez transformée, ce qui aura un premier impact sur sa digestion.

Mais encore plus important, l'absence de mastication va ralentir la croissance des mâchoires et favoriser une position basse de la langue avec une déglutition atypique, la persistance d'une déglutition primaire, puisque les aliments continuent à être avalés comme s'ils avaient été tétés, sans passer par la phase mastication.

Cette conséquence physique qui n'a pas que des répercussions buccales puisque la croissance maxillaire conditionne également la croissance des fosses nasales, des sinus et même des orbites. La mastication a aussi des répercussions sur la respiration. La capacité à bien respirer par le nez, avec un maxillaire supérieur bien développé, prévient donc également tous les risques de cloison nasale déviée, ou divers polypes à l'âge adulte.

Mais également des travaux scientifiques ont montré qu'une bonne mastication stimulait la concentration, la cognition et la mémoire. Un enfant qui mastique bien (et même un adulte) est plus attentif et pourrait être qualifié de plus intelligent. D'autres travaux ont même démontré que les personnes âgées qui avaient la possibilité de mastiquer correctement tous leurs aliments étaient beaucoup moins sujettes à la maladie d'Alzheimer.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !