

## L'alimentation : le premier maillon pour une mâchoire solide

Les orthodontistes constatent une transformation progressive de la forme de la mâchoire de l'homme. Plusieurs facteurs en sont la cause dont l'évolution des modes d'alimentation qui depuis des siècles modifient la forme des mâchoires. De la viande crue arrachée à pleine dent à la bouillie douce et savoureuse... retour sur l'incidence significative de l'alimentation dans le développement de la mâchoire.

### La mâchoire de l'homme moderne plus petite que celle de l'homme des cavernes

L'homme de Cromagnon possédait une bouche suffisamment grande et développée parce qu'il mangeait à pleines mains, déchiquetait à pleines dents de la viande crue et des racines coriaces, ce qui renforçait sa mâchoire et ses dents. Ce n'est qu'au XVII<sup>ème</sup> siècle que sont apparus fourchettes et couteaux rendant les hommes plus civilisés, mais favorisant de moins en moins le rôle premier des mâchoires. Aujourd'hui, tout le monde est habitué, dès l'enfance, à consommer des aliments très cuits, souvent hachés et mixés, mous et onctueux.

### Il faut mastiquer des aliments résistants dès les premières années

C'est dans les premières années de la vie que la mâchoire se forme en s'étirant et en se modelant suivant ce qui lui est donné à mastiquer. C'est pourquoi la Fédération Française d'Orthodontie conseille :

- De donner le sein, lorsque cela est possible. Le phénomène de succion plus difficile et la fermeté du sein participent au développement de la mâchoire inférieure du nourrisson, contrairement à la tétine en caoutchouc. Or, une mâchoire bien développée accueille plus facilement les 32 dents qui pousseront ultérieurement.
- De privilégier, par la suite, les bouillies épaisses.
- D'apprendre à l'enfant, peu à peu, à mâcher, dès l'apparition des molaires de lait entre 12 et 18 mois, avec des aliments comme des purées écrasées à la fourchette, de la viande découpée au couteau et pas trop cuite, des compotes de fruits ou des fruits coupés en petits morceaux.
- De donner à l'enfant des aliments solides, dès l'âge de 3 ans. Un enfant est tout à fait capable de manger comme un adulte et ne doit pas connaître exclusivement le « steak haché / frites » qui ne lui demande aucun effort de mastication. De la même manière au goûter, pain croustillant et chocolat sont préférables à des viennoiseries molles qui s'avalent presque sans se mâcher.

Le développement tridimensionnel des mâchoires au niveau des arcades dentaires est tributaire en large partie des sollicitations fonctionnelles. Seule la mastication offre un large éventail de mouvements de la mandibule et la mise en action de tous les muscles de la face. Certains sont spécialisés dans l'écrasement des aliments mais l'ensemble des joues, des lèvres et de la langue agit de concert pour replacer sans cesse le bol alimentaire entre les dents.

**La mastication d'aliments résistants exige l'incorporation de mouvements de latéralité au cours du cycle de la mastication qui sollicitent l'élargissement des arcades. C'est ainsi que l'on donne aux bouches des enfants toutes les chances d'avoir une mâchoire capable d'accueillir toutes les dents.**

Et pour tout savoir sur l'orthodontie :

[www.orthodontie-et-vous.fr](http://www.orthodontie-et-vous.fr)

Le premier site entièrement dédié à l'orthodontie

