

1 portion de lipides

- 1/2 portion de lipide d'origine animale
(Beurre, crème fraîche, graisses animales...)
- 1/2 portion de lipide d'origine végétale
(Huile, margarines fruits oléagineux...)



V – La bouche et les dents

Les mammifères ont en principe tous deux séries de dents consécutives. Chez certaines espèces cela n'est valable que pour quelques dents, chez les cétacés odontocètes qui font exceptions, la seconde série est atrophiée et ne pousse jamais. Chez l'homme ces dents sont appelées **dent déciduale**, ou **dent de lait**. C'est une dent apparaissant chez l'enfant, et qui restera dans sa bouche quelques années avant de tomber pour laisser la place à une dent permanente. **Déciduale** vient du latin "*deciduus*" signifiant "qui tombe".

Le début de la formation des dents se fait au 5^e ou 6^e mois de grossesse pour toutes les dents de lait. La première dent apparaît vers le sixième mois après la naissance. Les dents de lait ont un gros potentiel réparateur. La synthèse de dentine se fait très facilement et dure 1 an.

Il y a : 8 incisives ; 4 canines ; 8 molaires

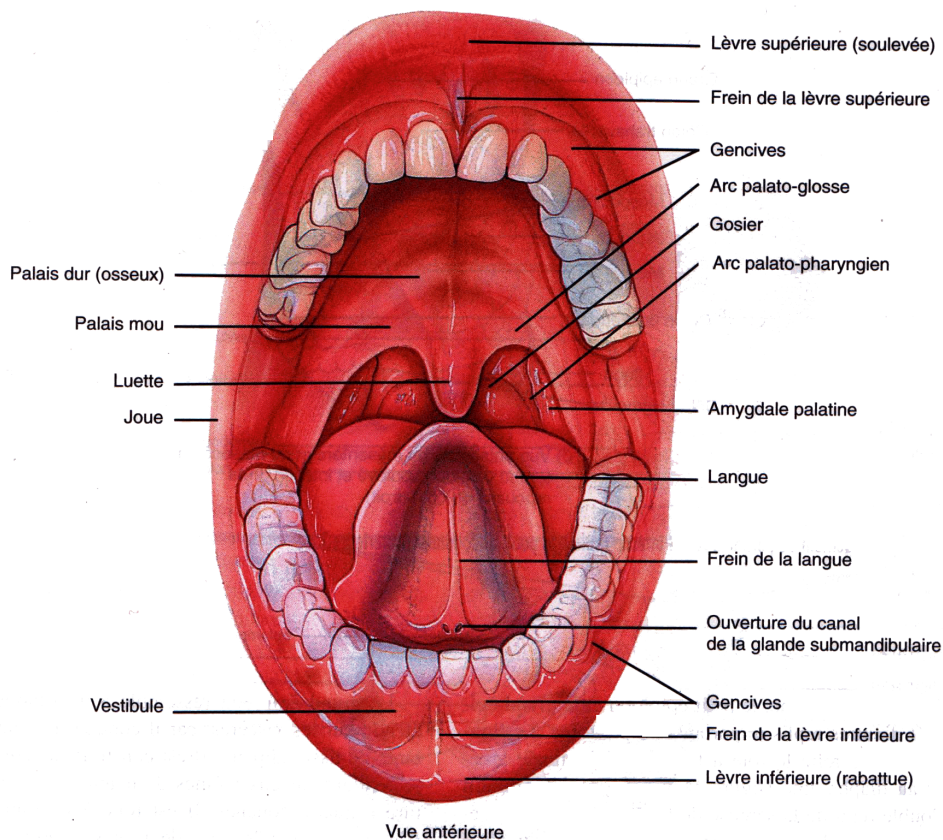
Incisives centrales : sortent vers 6-10 mois / tombent à 6-8 ans

Incisives latérales : sortent à 8-12 mois / tombent à 7-9 ans

Canines : sortent à 18-24 mois / tombent à 9-12 ans

Première molaire : sortent à 12-18 mois / tombent à 9-11 ans

Deuxième molaire : sortent à 24-30 mois / tombent à 10-12 ans



Dents définitives :

Les incisives

On en a 8 (4 incisives centrales, 4 incisives latérales). Ce sont les dents du sourire. Elles sont monoradiculées, comme les canines.

Les canines

On en a 4. C'est la dent ayant la plus longue racine, unique. Elle permet la désocclusion des autres dents lors des mouvements de mastication, les protégeant ainsi de forces excessives et non physiologiques ; elles sont absentes chez les espèces herbivores.

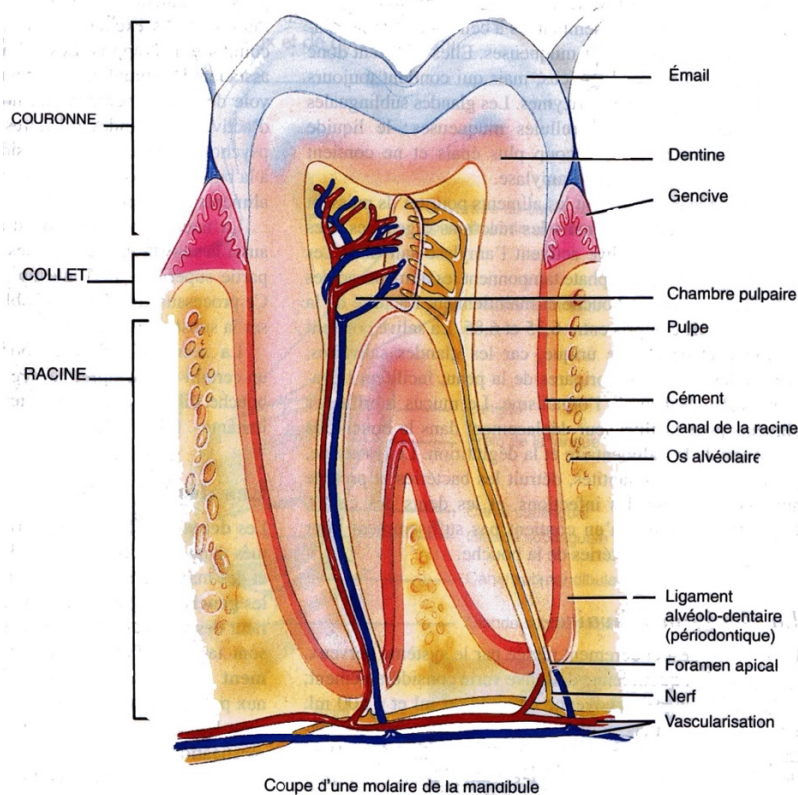
Les prémolaires

On en a 8 aussi. Elles ont une ou deux racines, très rarement trois.

Les molaires

On en a de 8 à 12 (selon que les dents de sagesse sont formées ou non). Ce sont les dents de la mastication, les plus solides. Elles ont généralement 3 racines.

On parle également de **dent de sagesse**, la troisième molaire qui pousse à partir de l'âge de quinze ans chez l'homme. Il est de plus en plus rare d'avoir ses quatre dents de sagesse ; souvent il n'y en a que deux ou trois à se former et elles n'ont pas toujours la place nécessaire.



Comme les enfants, les jeunes animaux ont une denture provisoire (dents de lait) qui sera remplacée par une denture permanente.

Les jeunes ruminants ont 20 dents provisoires, les ruminants adultes ont 32 dents permanentes.

Dents provisoires (dents de lait) :		Dents permanentes :
Mâchoire du haut :	pas d'incisives	pas d'incisives
	Pas de canines	Pas de canines
	6 molaires	12 molaires
Mâchoire du bas :	8 incisives	8 incisives
	Pas de canines	Pas de canines
	6 molaires	12 molaires
Total :	20 dents	32 dents

Contrôler ses dents :

Chez le chirurgien-dentiste.

Il va vous aider à mettre en place une prévention personnalisée tenant compte de la forme, la position, la fragilité de vos dents, de votre flore bactérienne, de votre alimentation, de votre activité sportive.

Il peut définir vos besoins en fluor et vous conseille sur son utilisation. Il soigne et la préserve vos dents.

Examen de prévention :

Il s'agit de diagnostiquer le risque de caries, et de mettre en œuvre une prévention avant l'apparition de problèmes.

Cet examen tient compte de : l'état de santé général, de santé bucco-dentaire, etc...

De cet examen découlent :

- Des conseils d'hygiène personnalisés ;
- Des prescriptions (ex : fluor, bains de douche...) ;
- Des indications pour des soins préventifs
- Et la définition de la fréquence des consultations dentaires

Le fluor renforce la structure de l'émail.

Les aliments riches en glucides qui peuvent fermenter avec les bactéries, sont des aliments qui favorisent l'apparition des caries.

Par contre, certains aliments protègent des caries (les lipides, certains protéines en particulier, les caséines des fromages, les minéraux, phosphore, calcium, fluor, vitamine D, les tanins du cacao).

Les aliments acides comme les sodas, colas et jus de fruits favorisent la déminéralisation de l'émail.

Il est indispensable de se brosser correctement les dents trois fois par jours, après les repas.

VI – L'élimination des déchets et Le système urinaire

1. Les organes produisent des déchets lors de leur fonctionnement

En effet, Lors de leur fonctionnement, les organes utilisent des nutriments et du dioxygène, ils produisent en contrepartie des déchets qui sont déversés dans le sang. Il y a plusieurs types de déchets : *le dioxyde de carbone*, CO_2 , issu de la respiration des cellules, *l'urée*, $(\text{NH}_2)_2\text{CO}$ et *l'acide urique* $\text{C}_5\text{H}_4\text{O}_3\text{N}_4$ issus de l'utilisation des nutriments. Ces déchets ne doivent pas s'accumuler dans le sang, ils doivent être éliminés.

2. L'élimination du dioxyde de carbone se fait, comme on l'a déjà vu, au niveau des alvéoles pulmonaires.

3. L'élimination de l'urée et de l'acide urique se fait au niveau des reins

Le système urinaire a pour principal objectif la filtration du sang et l'évacuation sous forme d'urine des produits du fonctionnement du corps. Ce qui permet au sang d'être nettoyé en permanence et d'assurer également un bon équilibre du sang.

Le système (ou appareil) urinaire se compose de plusieurs organes dont l'objectif global est de nettoyer le sang en fabriquant puis en expulsant l'urine : les deux reins et leur uretère, la vessie et l'urètre.