

Paramètres salivaires et effet reminéralisant du yogourt contre les caries dues aux sucreries

Les snacks sucrés et les sucreries modifient le microbiote buccal et augmentent le risque de caries, les acides attaquant l'émail des dents. Un groupe de dentistes indiens a cherché à savoir si la consommation de yogourt chez les enfants après avoir mangé des sucreries empêchait le développement de caries.



Pour l'expérience, ils ont recruté 60 enfants auxquels ils ont prélevé des échantillons de salive au début de l'étude. Ils ont ensuite donné un bonbon à chaque enfant. Dix minutes plus tard, les expert·es ont à nouveau prélevé de la salive. Les enfants se sont ensuite répartis en deux groupes: l'un s'est rincé la bouche à l'eau et l'autre a mangé 20 g de yogourt. L'équipe de recherche a prélevé un échantillon de salive 10, 20 et 30 minutes après le rinçage à l'eau ou l'ingestion du yogourt, afin d'analyser le pH, le calcium, le phosphore, la phosphatase alcaline et la capacité antioxydante.

Résultats

Comme prévu, la consommation de sucreries a entraîné une baisse significative du pH ainsi que des taux de calcium, de phosphore et de phosphatase alcaline, tandis que la capacité antioxydante a augmenté. On observe une inversion du phénomène dans les deux groupes. Toutefois, le yogourt a également permis une meilleure reminéralisation, car les valeurs de pH, de calcium, de phosphore et de phosphatase

alcaline sont revenues plus rapidement à leur niveau initial que lorsque les enfants se sont rincé la bouche à l'eau. Les valeurs de la capacité antioxydante totale (Total Antioxidant Capacity, TAC) se sont également rétablies plus rapidement avec le yogourt.

Conclusion

Les chercheurs·euses concluent que les effets cariogènes s'inversent chez les enfants qui consomment du yogourt juste après les sucreries. De plus, le yogourt, comparé à l'eau, présente un meilleur potentiel de reminéralisation (1).

Bibliographie

- Shah T, Dutta K, Saha S, et al. Evaluation of salivary parameters and remineralizing effects of yogurt in counteracting the cariogenic impact of candy consumption: An in vivo study. *J Oral Biol Craniofac Res.* 2025 Mar-Apr;15(2):390-394. DOI: 10.1016/j.jobcr.2025.02.0

Impressum

© Swissmilk 2025

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotoxicologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Adobe Stock

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, novembre 2025

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.