

Produits laitiers et prévalence des caries chez les enfants japonais de moins de 3 ans

La carie dentaire est une maladie multifactorielle influencée par l'hygiène bucco-dentaire et les habitudes alimentaires, mais aussi par l'âge, le sexe, le statut socio-économique et des facteurs génétiques. Les caries résultent donc d'un déséquilibre écologique du biofilm microbien oral.



Les bactéries buccales transforment les sucres et les glucides raffinés en acides qui attaquent les tissus dentaires durs. Certains aliments comme le lait et les produits laitiers contiennent quant à eux des protéines, des peptides bioactifs et des minéraux qui améliorent l'environnement du biofilm oral et rendent les dents moins vulnérables aux caries. Cependant, il n'existe pas encore suffisamment de connaissances épidémiologiques sur l'influence du lait et des produits laitiers sur les caries. C'est pourquoi des chercheurs·euses du département d'épidémiologie et de santé publique de l'Université d'Ehime (Japon) ont mené une étude sur 6221 enfants japonais de 3 ans dans le cadre de l'étude sur la santé des enfants de Kyushu Okinawa (KOCHS). Les parents ou les responsables légaux des enfants ont rempli un questionnaire sur la fréquence des repas de leurs enfants. Les dentistes ont classé l'état des dents des enfants comme cariées s'ils avaient une ou plusieurs dents de lait cariées ou obturées. Les expert·es ont ensuite analysé la relation entre l'alimentation et les caries à l'aide d'une régression logistique. Le modèle prend en compte les variables de contrôle suivantes: données démographiques, facteurs liés à l'alimentation et au mode de vie, ainsi que le statut socio-économique.

Résultats

15% des enfants présentaient des caries. Lorsqu'ils consommaient du lait, du fromage et des yogourts, la prévalence des caries baissait de respectivement 21%, 26% et 35%. Les produits laitiers sucrés, comme la crème glacée ou le pudding, ont multiplié par 2,3 la prévalence des caries. L'effet protecteur des produits laitiers s'explique par certains nutriments qui y sont contenus, tels que la caséine, les protéines de lactosérum et la lactoferrine, les matières grasses du lait, le calcium, le phosphore et la vitamine D. Les peptides de caséine peuvent être intégrés dans la plaque dentaire et y augmenter la concentration de calcium et de phosphate. Cela pourrait contribuer à maintenir la saturation en calcium des minéraux dentaires, la déminéralisation étant ainsi réduite et la reminéralisation favorisée. En outre, les caséinophosphopeptides et les glycomacropéptides (dérivés des protéines de lactosérum) libérés par les caséines empêchent les bactéries buccales d'adhérer à la surface des dents en se liant directement à la paroi cellulaire bactérienne. La lactoferrine a également un effet antibactérien contre *Streptococcus mutans* dans des conditions exemptes de fer. Ainsi, c'est la teneur élevée en calcium, phosphore et protéines du lait qui pourrait contribuer à prévenir les caries. Cela s'explique par les propriétés antimicrobiennes de ces nutriments et par l'augmentation de la concentration en calcium, en phosphore ainsi que celle du pH dans le biofilm oral.

Conclusion

Les chercheurs·euses concluent que le lait, le fromage ou le yogourt ont un effet préventif sur les caries chez les enfants. Cependant, selon les auteurs·trices, l'effet protecteur des produits laitiers sur les caries dentaires pourrait être réduit ou disparaître s'ils sont ultra-transformés et contiennent des additifs comme le sucre.

Bibliographie

1. Utsunomiya H, Tanaka K, Okubo H, Nagata C, Miyake Y. Association between dairy product intake and prevalence of dental caries in 3-year-old Japanese children. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2025 Apr;80(4):714-722. doi: 10.1002/jpn3.12475. Epub 2025 Jan 29. PMID: 39888079; PMCID: PMC11959108.

Impressum

© Swissmilk 2025

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, 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.