

Les produits laitiers et la santé des dents

Alexandra Schmid et Barbara Walther, Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Berne

Si l'hygiène bucco-dentaire est un facteur important dans la lutte contre la carie, l'alimentation a elle aussi une grande influence sur l'état des dents. Une nouvelle étude réalisée en Espagne montre qu'une consommation élevée de denrées alimentaires sucrées a un effet négatif sur la santé des dents, alors qu'un apport abondant de produits laitiers et de fromage l'influence favorablement.

Au cours de la fermentation du sucre et de l'amidon par les bactéries de la plaque dentaire, il y a formation de composés acides qui attaquent la substance dure des dents et favorisent la carie. Celle-ci est encore la principale affection de l'appareil bucco-dentaire, bien qu'elle soit en régression grâce à une meilleure prophylaxie. Une bonne hygiène bucco-dentaire n'est toutefois que l'un des aspects de la lutte contre la carie: une alimentation appropriée est elle aussi une importante mesure de prophylaxie.

Plus de douceurs, plus de caries

Une étude sur le lien entre les habitudes alimentaires des enfants et l'apparition des caries (1) a été publiée récemment. Elle portait sur 369 enfants âgés de 6 à 10 ans originaires de la région de Valence, en Espagne, et patients d'une même clinique dentaire. Avec l'aide de leurs parents, les enfants ont rempli des questionnaires relatifs à la fréquence et aux moments de consommation de denrées alimentaires déterminées; ces données ont ensuite été évaluées en fonction des paramètres relevés pour les caries. Les résultats des analyses indiquent qu'en moyenne 4.82 des surfaces dentaires des enfants étaient cariées. 31.7 % des 369 enfants n'avaient pas de caries et 77.8 % affirmaient se brosser les dents au moins une fois par jour avec un dentifrice fluoré. Les enfants atteints de caries se distinguaient de ceux qui n'en avaient pas par une consommation hebdomadaire plus élevée de collations sucrées, de pain industriel, de pâtisseries maison et de boissons sucrées. Les enfants sans caries consommaient quant à eux plus de noix et de fromage.



Les produits laitiers non sucrés

L'étude a montré que la consommation de produits laitiers non sucrés était généralement associée à un taux inférieur de caries, ce que les scientifiques expliquent par la faible cariogénicité du lactose et la teneur des produits laitiers en matière grasse, en calcium, en phosphore et en caséine, qui constituent des facteurs de protection. Des études sur l'animal et l'être humain publiées antérieurement vont dans le même sens et explicitent les mécanismes de ce phénomène. Le calcium et le phosphore freinent ainsi la diminution du pH buccal du fait d'une production moins importante d'acide par les bactéries.

Du fromage contre la carie

Si l'on mange un morceau de fromage après avoir consommé des douceurs, le pH redevient rapidement neutre, le fromage vieux et bien affiné semblant être à cet égard plus efficace que le fromage jeune ou plus frais. Etant donné que le fromage stimule la salivation, et que la salive est riche en calcium et en phosphates, l'acidité ambiante ainsi neutralisée permet la reminéralisation de l'émail dentaire. De plus, la sécrétion plus importante de salive permet l'évacuation des restes de repas à partir desquels les bactéries produisent des composés acides. Et ce n'est pas tout: les phosphopeptides provenant de la caséine forment avec le calcium et les phosphates des complexes qui contribuent à reminéraliser l'émail dentaire. La caséine en tant que telle joue enfin un rôle important dans la prophylaxie de la carie par son influence positive sur la composition microbienne de la plaque dentaire (2). De nombreux éléments semblent donc indiquer que le lait, les produits laitiers et, en particulier, le fromage contribuent à prévenir la carie. Des études ultérieures viendront certainement encore confirmer cette constatation.

Bibliographie

1. Llena C, Forner L (2008). Dietary habits in a child population in relation to caries experience. *Caries Research* 42, 387-393
2. Walther B, Schmid A, Sieber R, Wehrmüller K (2008). Cheese in nutrition and health. *Dairy Science and Technology*, DOI: 10.1051/dst:2008012

Auteur

Alexandra Schmid et Barbara Walther
Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Berne

Mailaiter janvier 2009



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch