

Les produits laitiers sont bons pour les dents Effet préventif et régénérateur

Barbara Walther, Station fédérale de recherche Agroscope, Berne

Bien que la prévalence de la carie ait fortement diminué depuis les années 1970 grâce à une meilleure prophylaxie (soins dentaires prodigués à l'école, articles d'hygiène buccodentaire au fluor et sel fluoré), jusqu'à 45 % des personnes interrogées sont, en fonction des groupes de population, touchées par des caries. Des années de recherche permettent d'affirmer que le lait et les produits laitiers ont un effet préventif et en partie régénératif sur la santé dentaire.



Le fromage affiné inhibe l'adhérence de bactéries cariogènes aux dents.

Dans de nombreuses langues, les premières dents s'appellent «dents de lait». Le lien entre le lait et les dents n'est pas qu'une question de vocabulaire, mais remonte bien plus loin que la petite enfance. Dans les années 1930 déjà, des chercheurs ont signalé un lien entre la consommation de lait et une bonne santé buccale.

Le lait n'est pas cariogène

La carie est une maladie de l'émail et de la dentine. Les bactéries de la plaque fermentent le sucre en acides, qui déminéralisent l'émail et/ou la dentine, menant à des lésions, à la formation d'une cavité et, finalement, à la destruction de la dent. Le lait, qui contient aussi du sucre, n'est pas cariogène, car contrairement au saccharose qui fait chuter le pH dans la bouche à moins de 5, la consommation de lactose maintient le pH à 6.0. Or, un pH inférieur à 5.5 est mauvais pour l'émail.

Le fromage affiné a un effet tampon

L'effet anticaries du lait et des produits laitiers n'est pas uniquement dû à leur teneur en sucre ne portant pas atteinte aux dents. Ils contiennent également des quantités importantes de calcium facilement assimilable, qui forme un complexe avec les caséinophosphopeptides (CPP) lors de la fermentation du lait; ce complexe augmente la concentration de calcium dans la salive et dans le biofilm bactérien de la plaque dentaire, prévenant la déminéralisation de la dent et entraînant même une reminéralisation des lésions existantes. Ce composé typique du lait est utilisé dans divers produits d'hygiène dentaire (dentifrices, chewing-gums). La quantité de ce complexe étant particulièrement élevée dans le fromage, l'effet de ce dernier sur la



santé dentaire a été examiné dans le cadre de plusieurs études. Celles-ci ont révélé des différences sensibles d'une variété de fromage à l'autre: après la consommation de fromages à pâte dure ou mi-dure, le pH ne baisse pas, ou seulement de façon minime; après la consommation de cottage cheese, une baisse modérée est relevée, et la consommation de féta, de provolone ou de cheddar jeune entraîne une forte chute du pH en-dessous de 5.0. Il semblerait donc que ce sont surtout les fromages affinés qui déploient cet effet tampon.

L'effet anticaries du fromage n'est cependant pas uniquement attribuable au complexe caséinophosphopeptide-calcium. Un autre peptide issu de la caséine, le glycomacropéptide, inhibait dans des essais in vitro l'adhérence de bactéries cariogènes, comme le *Streptococcus mutans*, à la surface de la dent, contribuant ainsi à neutraliser un important facteur cariogène. En outre, la mastication du fromage stimule la salivation, ce qui constitue un excellent nettoyage des dents après les repas. On attribue également à la matière grasse du lait un effet protecteur soit physique (moindre adhérence des aliments aux dents), soit microbiologique (effet bactériostatique des acides gras à chaîne moyenne (C8-C12)).

Du lait après des aliments sucrés

Il manque malheureusement à ce jour des études cliniques bien élaborées permettant de prouver le lien de causalité entre la consommation de lait et de produits laitiers et une meilleure santé dentaire. C'est pour cette raison qu'en 2008, l'EFSA (European Food Safety Authority) a refusé de promouvoir les produits laitiers auprès des enfants. Toujours est-il que tous les articles de synthèse publiés jusqu'à présent sur la base des études mentionnées ci-dessus arrivent à la conclusion que le lait et les produits laitiers ne sont pas cariogènes en soi et qu'ils peuvent avoir un effet protecteur après la consommation d'aliments sucrés.

Bibliographie

Les références bibliographiques peuvent être demandées à l'auteur.

Auteure

Barbara Walther
Station fédérale de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras
Schwarzenburgstrasse 161
3003 Berne

Mailaiter novembre 2013



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch