

## Plus de lait moins de parodontite

La parodontite, appelée couramment «parodontose», est une inflammation de la gencive provoquée par des bactéries. Non traitée, elle peut entraîner une destruction importante et irréversible du parodonte (ensemble des tissus de soutien des dents), le déchaussement et la perte des dents. On suppose depuis longtemps qu'outre une bonne hygiène dentaire, le lait et les produits laitiers contribuent à la bonne santé des dents. Des chercheurs ont ainsi pu montrer qu'une consommation élevée de lait est corrélée avec une baisse du risque de parodontite.

### La parodontite: une affection fréquente

Provoqué par le tartre et la plaque dentaire, le développement de la parodontite est insidieux. Les principaux éléments de diagnostic sont l'importance du dépôt de plaque, la profondeur des poches gingivales ( $\geq 4$  mm) et la perte de l'attache épithéliale ( $\geq 3$  mm) de la gencive à l'émail des dents.

La parodontite est très fréquente dans notre société. Autrefois, le scorbut, une affection découlant d'une carence en vitamine C et provoquant une détérioration du parodonte, en était une cause bien connue, mais son importance a régressé avec l'amélioration du niveau de vie.



Le lait réduit le risque de parodontite

Plus récemment, il apparaît de plus en plus que la parodontose est liée à la sédentarité et à certaines habitudes alimentaires.

On suppose depuis un certain temps déjà que la consommation de lait et de produits laitiers favorise la santé dentaire. Cet effet est attribué à l'apport accru de vitamine D et de calcium, qui provoque une diminution de la déminéralisation ou une meilleure minéralisation de l'émail dentaire. Toutefois, les corrélations entre l'alimentation et la santé parodontale ont jusqu'ici été peu étudiées.

### Étude

Un groupe de travail de l'Institute of Preventive Medicine de Copenhague (Danemark), sous la direction de la professeur Berit Heitmann, s'est penché plus avant sur la question de savoir dans quelle mesure la consommation de lait et de produits laitiers influe sur l'apparition de la parodontite. Il a réalisé une étude transversale – la Copenhagen City Heart Study – sur 135



participants volontaires âgés de plus de 65 ans (1). À cette occasion, des diététiciens ont relevé avec la plus grande précision les habitudes alimentaires des participants et les ont mises en relation avec l'état de leur dentition tel que diagnostiqué par le dentiste. Parmi les données nutritionnelles réunies, la consommation de lait et de produits laitiers (lait, fromage, produits laitiers fermentés et autres produits laitiers) a fait l'objet d'une analyse spécifique, de même que l'apport de calcium à partir du lait ou des autres aliments. Le diagnostic de la parodontite a été établi sur la base d'une perte de l'attache épithéliale de  $\geq 3$  mm.

## Résultats

Les chercheurs ont montré qu'une augmentation de la consommation de lait et de produits laitiers fermentés, et donc de l'apport en calcium issu du lait, était significativement corrélée avec une diminution du taux de parodontite. Cette corrélation était indépendante de l'âge, du sexe, de la formation, de la consommation de sucre ou d'alcool, de l'apport de vitamine D, de la fumée, des maladies cardiovasculaires, de la fréquence des visites chez le dentiste, des saignements gingivaux et de l'utilisation de fil dentaire.

L'apport de calcium issu des autres aliments, du fromage et des autres produits laitiers révélait une tendance similaire, sans toutefois être associé de manière significative à une diminution de la parodontite.

Les auteurs concluent de ces résultats qu'une augmentation de l'apport de calcium, en particulier de calcium issu du lait frais et des produits laitiers fermentés, pourrait protéger de la parodontose.

## Bibliographie

1. Adegboye AR, Christensen LB, Holm-Pedersen P, et al. Intake of Dairy Products in Relation to Periodontitis in Older Danish Adults. *Nutrients* 2012;4:1219-1229

## Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques /Centre de compétences «lait»  
Susann Wittenberg  
Nutritionniste B.Sc.  
Weststrasse 10  
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

Mailaiter novembre 2012



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)