

Les caries dentaires

Prévention

Xylitol. Des études⁵ ont suggéré l'efficacité du xylitol dans la prévention des caries. Cet édulcorant naturel inhiberait la bactérie *Streptococcus mutans*. Mâcher des gommes contenant du xylitol pourrait donc être bénéfique pour les dents.

Propolis. Quelques essais sur des animaux ont montré des résultats prometteurs de la propolis, mais chez l'homme les résultats obtenus restent mitigés⁶. Selon l'auteur d'une synthèse sur les propriétés anti-carie de la propolis, les résultats divergent car la composition des propolis utilisées au cours des essais varie⁷.

Fromage. La consommation de fromage pourrait selon de nombreuses études prévenir l'apparition de carie^{8,9,10}. Les responsables de cet effet cariogène seraient les minéraux du fromage, et notamment le calcium et le phosphore. Ils empêcheraient la déminéralisation des dents et contribueraient même à leur minéralisation¹¹. Une étude¹² a de son côté suggéré l'effet sur les caries d'une consommation de yaourts, sans toutefois montrer les mêmes résultats pour d'autres produits laitiers comme le fromage, le beurre ou le lait.

Thé. Le thé, qu'il soit vert ou noir, contribuerait lui aussi à prévenir la carie dentaire. Il diminuerait l'action d'une enzyme présente dans la salive qui a pour rôle de dégrader l'amidon des aliments en sucres simples. Le thé vert aurait une action bénéfique sur les caries grâce à ses polyphénols qui limiteraient la croissance de bactéries associées à la carie^{13,14,15}.

Canneberge. La consommation de canneberge réduirait la formation de plaque dentaire et de carie dentaire. Prudence toutefois car les jus qui en contiennent sont souvent riches en sucres et donc mauvais pour l'hygiène buccale¹⁶.

Houblon. Les polyphénols, substances présentes dans le houblon, ralentiraient selon certaines études^{17,18} la formation de la plaque dentaire et permettraient donc de contribuer à la prévention des caries.