

- 1) EuroPerio9 abstract PD019: The effect of an oral health optimized diet on periodontal and serological parameters. A randomized controlled trial. Johan Wölber. Session on Adjunctive Periodontal Therapies, 20 June 2018, at 15:45 CEST.

- 2) Woelber, J. et al. (2016). An oral health optimized diet can reduce gingival and periodontal inflammation in humans - a randomized controlled pilot study. BMC Oral Health. 17. 28. 10.1186/s12903-016-0257-1.

Selon une étude qui a été présentée le 20 juin dernier, à l'EuroPerio d'Amsterdam, le congrès mondial de parodontologie et de dentisterie implantaire, il suffit de quatre semaines d'alimentation saine pour réduire considérablement l'inflammation des gencives au cours de la gingivite.

Comprendre l'impact du régime

Des précédentes publications avaient déjà montré un effet de la diététique sur l'inflammation des gencives. Ces études n'avaient cependant montré aucune corrélation entre la plaque dentaire et l'inflammation gingivale, ce qui remettait en cause nombre d'idées reçues. Cependant, les mécanismes sous-jacents restent largement inconnus.

« Puisque nous savions qu'il existait une association entre les paramètres témoignant d'une inflammation systémique, comme une élévation de la CRP, de l'IL-6 et du TNF- α , nous voulions savoir comment un régime alimentaire optimisé pour la santé bucco-dentaire pouvait affecter l'inflammation parodontale et systémique », explique le Prof. Johan Wölber, du Département de dentisterie opératoire et parodontologie, du Centre médical universitaire de Fribourg, en Allemagne.

Un essai clinique contrôlé

Un essai clinique a été mis en place sur un groupe de patients qui recevaient un régime spécial pauvre en glucides transformés et en protéines animales, mais riche en acides gras oméga 3, en vitamines C et D, en antioxydants, légumes riches en nitrates et en fibres végétales.

Les membres du groupe témoin n'ont pas changé leurs habitudes alimentaires, suivant une alimentation occidentale commune riche en glucides transformés et en acides gras saturés, et

pauvre en micronutriments. Les deux groupes pouvaient se laver les dents mais ne devaient pas nettoyer entre les dents pendant l'étude.

Un effet significatif démontré

Commentant les résultats, le Dr Wölber a déclaré: « Nous avons été étonnés de constater que, après seulement quatre semaines, une alimentation saine réduisait considérablement l'inflammation des gencives. Dans l'ensemble, nous avons trouvé une réduction significative de la gingivite d'environ 40%, significativement différente du groupe témoin et ceci sans avoir besoin de recourir au nettoyage inter-dentaire.

En ce qui concerne les paramètres sérologiques, nous n'avons observé aucune différence entre le groupe témoin et le groupe expérimental, à l'exception d'une augmentation significative de la vitamine D dans le groupe qui mange sainement. En d'autres termes, une alimentation optimale semble influencer la gingivite précoce, avant que l'inflammation systémique ne s'installe ».

Les prochaines étapes seront de valider ces résultats dans le cadre d'études plus vastes et sur une période plus longue. Le projet est également d'effectuer une analyse du microbiome buccal, pour voir ce que devient la plaque supra- et sous-gingivale.

Des conclusions pratiques

Pour les personnes qui souffrent de gingivite, il semble démontré qu'un régime de type occidental peut entraîner une inflammation des gencives. Cette étude montre également qu'un changement de régime est bon pour les patients souffrant de gingivite, mais il pourrait également s'avérer favorable pour les patients atteints de parodontite.

Le régime optimal consiste à éviter les hydrates de carbone transformés (comme le sucre ou la farine blanche), les acides gras saturés et trans, tout en augmentant les micronutriments des plantes, la vitamine D, les acides gras oméga-3, les fibres et les nitrates végétaux.

En raison de la faible teneur en glucides transformés, ce régime peut également aider à prévenir l'apparition des caries et favorise la perte de poids. à la fois à la santé buccodentaire et générale.