

PODCAST 96

Date d'envoi : lundi 20 à 5 :00

Titre : Nutrition et santé parodontale

Pour écouter

« Nutrition et santé parodontale »

clique ici

L'échec n'existe pas, dans la vie, soit tu gagnes, soit tu apprends.

Docteur apprends et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenu dans le quatre-vingt-seizième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Apprendre à sortir grandi(e) de tes challenges.

Je voulais te parler aujourd'hui du rôle de la nutrition sur l'état parodontal.

Le rôle de la nutrition dans le développement des maladies parodontales est bien moins défini que dans la maladie carieuse. La nutrition se définit comme l'ensemble des processus d'assimilation et de dégradation des aliments dans un organisme, lui permettant d'assurer ses fonctions essentielles, sa croissance et son développement. Les produits issus de ces dégradations s'appellent les nutriments. Les macros-nutriments sont les glucides, les lipides, les protéines et les fibres, alors que les micro-nutriments correspondent aux vitamines, aux minéraux et aux oligo-éléments. Une partie de l'alimentation crée des nutriments anti-inflammatoires comme le caroténoïde, les vitamines, les fruits, les légumes et les polyphénols.

Mais surtout l'alimentation occidentale et issue de l'industrie agro-alimentaire, crée des nutriments pro-inflammatoires issus d'aliments comme les produits laitiers, les huiles sous forme d'acides gras saturés et les graisses animales. Les nutriments pro-inflammatoires provoquent un stress oxydatif, qui engendrent une inflammation chronique, favorisant l'action des ostéoclastes.

Par contre la nutrition anti inflammatoire apporte des anti-oxydants. Les anti-oxydants ont un rôle protecteur contre la destruction des tissus parodontaux. Les micros-nutriments qui agissent dans ce sens là sont les oméga 3, la vitamine C, la vitamine D, la vitamine E, le calcium, le magnésium et les polyphénols.

Les oméga 3 diminueraient l'activité des ostéoclastes, la prise de vitamine C améliorerait tous les paramètres cliniques parodontaux, quant à la vitamine D elle favorise l'absorption du calcium et du phosphore. La vitamine E diminue l'inflammation et le stress oxydatif. Des études ont montré également qu'un apport important de calcium semblait avoir un rôle protecteur contre la maladie parodontale. Le magnésium participe à la fixation du calcium sur le tissu osseux, quant aux polyphénols, généralement extraits des pépins de raisin, ils ont des propriétés anti oxydantes qui pourraient être utilisés en prévention de la maladie parodontale. Les polyphénols sont également extraits du thé vert qui est d'ailleurs connu pour diminuer le saignement gingival.

Tous ces nutriments se retrouvent dans une alimentation équilibrée, non raffinée et bio, mais il est conseillé de les prescrire sous forme de complément alimentaires, pendant toute la durée du traitement parodontal.

On peut également en parallèle, donner au patient des conseils d'alimentation anti oxydante et pointer l'alimentation pro oxydante à éliminer. La malnutrition autant qualitative que quantitative est toujours reconnue comme un indicateur de risque de maladie parodontale.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !