

# Micronutrition et santé bucco-dentaire

Publié le 05/07/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## Quels sont les facteurs influant sur la santé bucco-dentaire ?

Tout au long de la vie, la consommation fréquente d'aliments acides ou durs entraîne une perte de substance dentaire due aux processus chimiques (érosifs) et mécaniques (abrasifs). L'action des acides de l'alimentation peut déclencher l'érosion de la dent et ainsi dissoudre le [calcium](#) sel minéral essentiel de l'émail dentaire.

Les affections de l'émail et de la racine dentaire (caries), l'inflammation de la gencive (gingivite) ainsi que de l'ensemble du parodonte (parodontite) sont causées par des micro-organismes indésirables qu'on ne peut pas totalement éliminer du milieu buccal. Afin de tenir ces germes éloignés et d'éviter de leur procurer des nutriments essentiels à leur reproduction, la meilleure solution consiste à **avoir une bonne hygiène buccale**.

Parallèlement à cette hygiène, l'alimentation peut renforcer ou au contraire affaiblir les dents et le système dentaire. Les déficiences micronutritionnelles peuvent nuire à la santé buccale et **il est donc conseillé d'avoir un apport adéquat en micronutriments**.

## Un statut adéquat en vitamines et en minéraux essentiels est déterminant pour la santé bucco-dentaire

Les nutriments essentiels à une bonne santé dentaire sont principalement **des minéraux constitutifs de la dent elle-même** (calcium, magnésium, phosphore) et de l'émail (fluor). Le **fer** est également essentiel à la prévention des caries, probablement de par son importance pour le bon fonctionnement du système immunitaire<sup>1&2</sup>.

Comme toutes les muqueuses de l'organisme, **les cellules de la cavité buccale se renouvellent très rapidement** (entre 3 et 7 jours). C'est le premier mécanisme de défense contre les agressions extérieures. Ainsi, la plupart des déficiences en **vitamines hydrosolubles** (B2, B3, B6, B9, B12 et C), en **vitamines liposolubles** (A, D et E) et en **minéraux essentiels** (calcium, fluor, fer et zinc) sont associées à des désagréments bucco-dentaires<sup>3</sup>. Le **zinc** est également un nutriment essentiel à la muqueuse buccale.

Enfin, la **vitamine D** joue un rôle central par son action conjointe sur le métabolisme calcique et l'équilibre immunitaire. Pour en savoir plus consulter notre dossier rédigé par des experts "[Vitamine D : de nombreux rôles à jouer pour notre santé](#)".

## La vitamine D, alliée des dents saines

**Avec l'âge, les os ont tendance à se décalcifier et à perdre de leur densité**. Ce phénomène, appelé **ostéoporose**, touche l'ensemble du squelette, y compris les dents, et contribue à leur chute. Par son action favorable sur la santé osseuse et dentaire, la **vitamine D** est essentielle à la bonne santé de l'ensemble de l'appareil de soutien et de mouvement constitué par l'os de la mâchoire et les gencives<sup>4</sup>.

En conclusion, **la santé bucco-dentaire est très étroitement reliée à notre statut nutritionnel global (vitamines et minéraux)**. La sphère buccale étant essentielle pour se nourrir, pour sourire ou pour parler, le maintien d'une bonne santé bucco-dentaire est ainsi primordial.

**Les produits du Laboratoire LESCUYER** peuvent vous aider à préserver votre santé bucco-dentaire. C'est le cas notamment de :

- **VITAMINE D3 400 UI** : issue de la lanoline, elle participe à une bonne santé osseuse et dentaire.
- **LITHOCAL** : complexe phyto-micronutritionnel contribuant au maintien d'une dentition normale (calcium, zinc, magnésium, vitamine K2).
- **CITROBIOL** : extrait de pépins de pamplemousse participant au bon fonctionnement du système immunitaire (vitamine C).

<sup>1</sup> et <sup>2</sup>Rosalen PL, Pearson SK & Bowen WH (1996) Arch Oral Biol 41, 1003-1010.

<sup>2</sup>Torell P (1988)Swed Dent J 12, 113-124.

<sup>3</sup>Thomas DM & Mirowski GW (2010) Clin Dermatol 28, 426-431.

<sup>4</sup>Miley D et al. (2009) J Periodontol ; 80(9) : 1433-9

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie La micronutrition pour les enfants ,

### Les vitamines et minéraux pour la vitalité de l'enfant

23/08/2020

L'enfance est une période clé où s'installe un besoin accru en **énergie**.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

## Vitamine D : de nombreux rôles à jouer pour notre santé

15/08/2021

6 minutes de lecture

Zoom sur cette vitamine indispensable à notre organisme.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

## Les minéraux

10/05/2019

2 minutes de lecture

Les **minéraux** sont des molécules simples, nécessaires au fonctionnement de l'organisme.

[Lire la suite](#)