

BON À SAVOIR

Mâcher ou brosser ?

Le chewing-gum existe depuis 150 ans. Depuis lors, il a donné naissance à plusieurs mythes. INFODENTS démêle la réalité de la fiction.

Le premier droit de propriété industrielle pour un chewing-gum remonte à 1869. Mais le principe de gomme à mâcher était déjà connu depuis fort longtemps : il y a plus de 9000 ans, les Scandinaves mâchaient de la résine de bouleau. Il est en outre établi qu'au siècle qui a précédé la naissance de Jésus-Christ, les habitants de l'Inde uti-

lisaient pour leur hygiène dentaire des rameaux de l'arbre à brosse à dents, *Salvadora persica* en latin, un arbuste qui pousse dans les déserts d'Arabie, d'Afrique de l'Est et d'Asie occidentale. Ils mâchaient, jusqu'à ce qu'ils s'effrangent, des bâtonnets de ce bois qui servaient à la fois de brosse et de dentifrice, car ce végétal contient des substances comme le fluorure qui protègent les dents. Qu'en est-il aujourd'hui ? Mâcher du chewing-gum est-il bon pour nos dents ? Les chewing-gums à usage bucco-dentaire peuvent-ils vraiment remplacer le brossage des dents ? Le professeur Adrian Lussi répond aux questions que de nombreuses personnes se posent.



Le chewing-gum, une invention qui a 150 ans. (Photo: iStock)

>> Suite à la page 2

> 5 Nos glandes salivaires produisent chaque jour quelque 5 à 6 décilitres de salive. Ce liquide, constitué d'eau à 99 %, contient de nombreuses substances qui contribuent à la bonne santé de la bouche et des dents. La salive a un effet antibactérien, elle neutralise les acides et reminéralise l'émail des dents. De plus, elle emporte les résidus alimentaires hors de la cavité buccale, maintient la muqueuse buccale humide et facilite la mastication et la déglutition.

Les chewing-gums destinés à l'usage bucco-dentaire sont-ils vraiment meilleurs pour les dents que les autres chewing-gums ?

Adrian Lussi: Oui. En effet, édulcorés artificiellement, ces chewing-gums ne contiennent pas sucre. Ainsi, ils ne provoquent pas d'attaque acide sur les dents. Certaines bactéries présentes dans la plaque dentaire (ou biofilm) transforment le sucre en acide, acide qui ronge l'émail des dents. C'est ainsi que les caries se forment.

Les chewing-gums destinés à l'usage bucco-dentaire nettoient-ils vraiment les dents ?

Non. Mâcher du chewing-gum a certes un certain effet mécanique sur la plaque dentaire, mais ne permet pas de l'éliminer. Seule une brosse à dents, manuelle ou électrique, permet d'y parvenir. C'est pour cela que les médecins-dentistes recommandent de se brosser les dents au moins deux fois par jour, avec un dentifrice fluoré et pendant au moins deux minutes à chaque brossage. Mâcher du chewing-gum ne remplace aucunement le brossage.

Est-il utile de mâcher du chewing-gum lorsque je n'ai pas la possibilité de me brosser les dents ?

Oui, surtout lorsque vous êtes en déplacement et que vous n'avez ni brosse ni dentifrice à portée de main. Mâcher régulièrement du chewing-gum sans sucre est une mesure de prophylaxie de la carie et c'est donc particulièrement conseillé, surtout après les repas. En effet, mâcher du chewing-gum sans sucre favorise la sécrétion de la salive et celle-ci neutralise les acides qui peuvent nuire aux dents, nettoie la cavité buccale des restes alimentaires et fournit des minéraux à la substance dentaire. Si la sécrétion de la salive est régulièrement stimulée après avoir mangé ou bu, le risque d'avoir des caries est moins élevé. C'est ce que révèlent les résultats de certaines études scientifiques. Ainsi, la société allemande pour la conservation dentaire (Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung) recommande de mâcher des chewing-gums sans sucre après les repas en complément à deux brossages quotidiens avec un dentifrice fluoré et à une consommation de sucre aussi réduite que possible.

Qu'est-ce que le xylitol ? Est-il vrai que les chewing-gums qui contiennent du xylitol ménagent particulièrement les dents ?

Le xylitol est un substitut du sucre. Son pouvoir sucrant est presque le même que celui du sucre vendu au détail. Les bactéries présentes dans la cavité buccale (c'est-à-dire dans la plaque) ne parviennent pas à dégrader les substituts en acide. Certaines études suggèrent que le xylitol réduit la quantité de bactéries nocive et les empêchent de se fixer à la surface des dents. C'est pour cette raison que les experts cherchent à savoir si le xylitol est « meilleur » que d'autres substituts du sucre. D'autres études ne sont toutefois pas parvenues à mettre un tel effet clairement en évidence. Une chose est cependant certaine : mâcher du chewing-gum stimule les mécanismes physiologiques de protection de la salive.

Certains de ces chewing-gums romettent rendre les dents plus blanches...

Pour ma part, cela relève plutôt de la fable. Pour que ce soit le cas, il faudrait que les chewing-gums en question contiennent des substances abrasives, raison pour laquelle ils ne pourraient alors pas être recommandés. Cela dit, les gommes à mâcher sans sucre peuvent contribuer à prévenir les colorations dentaires, car elles augmentent la salivation qui, à son tour, empêche que les colorants, contenus dans certaines denrées alimentaires comme le thé, le café, les mûres, les myrtilles ou dans la nicotine des cigarettes, ne se fixent sur la plaque dentaire.

Adrian Lussi, médecin-dentiste et ingénieur chimiste EPFZ, est un expert de la médecine dentaire conservatrice et préventive. Il fait partie des plus grands chercheurs en matière de carie de l'espace germanophone.





Attention aux yoghourts, leur étiquetage révèle souvent qu'ils contiennent beaucoup de sucre. Bon à savoir: un morceau de sucre suisse pèse quatre grammes. (Photo: iStock)

également faire preuve de prudence avec les produits finis, car ils contiennent souvent des sucres cachés.

Certains fruits contiennent des acides et beaucoup de sucre, ce qui peut nuire aux dents. Il ne faut pourtant pas y renoncer, car ils contiennent d'importants nutriments. Pour ménager ses dents, on peut se rincer la bouche avec de l'eau ou mâcher un chewing-gum marqué du « bonhomme Quenotte » après avoir consommé une orange ou une banane, par exemple.

En revanche, les boissons sucrées n'apportent aucune valeur ajoutée à l'organisme. Fortement chargées en sucres et acides, elles sont un poison pour les dents.

ASSOCIATION SYMPADENT

Acheter des produits qui ne nuisent pas aux dents

Eviter les caries commence lors des commissions déjà. Choisir des produits sains profite aux dents et à tout l'organisme. Il n'est pas indispensable de renoncer à tous les aliments sucrés: les douceurs porteuses du logo Sympadent sont inoffensives pour les dents.

Les caries se forment lorsque des bactéries contenues dans la plaque dentaire transforment le sucre des aliments en acide. Les acides attaquent la surface des dents. Ils ramollissent l'émail et finissent par excaver la dent.

En l'absence de sucre, les bactéries ont moins de nourriture à transformer en acide. En faisant attention à l'alimentation, nous prévenons les lésions dentaires. Combinée à une hygiène dentaire soigneuse avec un dentifrice fluoré, une nourriture appropriée permet de garder des dents saines.

Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Qui veut protéger ses dents évite les aliments qui contiennent du sucre et ceux qui sont acides. D'une manière générale, on peut dire que ce qui est bon pour le corps l'est aussi pour les dents. Légumes et fruits frais, produits non raffinés et

produits laitiers entrent dans une alimentation saine. Attention toutefois aux yoghourts et mueslis: leur étiquetage révèle souvent qu'ils contiennent beaucoup de sucre, en particulier les céréales pour le petit-déjeuner destinées aux enfants. Les yoghourts nature et les mélanges de céréales à faible teneur en sucre sont le meilleur choix, pour les dents et pour tout l'organisme en général. Il faut

Des douceurs ? Oui, mais des douceurs qui ménagent les dents...

Prendre soin de ses dents ne signifie pas qu'il faut renoncer complètement aux douceurs. Pour de nombreux produits allant du chewing-gum au chocolat en passant par des bonbons et autres confiseries, l'Association Sympadent atteste qu'ils ne font pas courir de risques à vos dents. Au moment des achats, il est facile d'identifier ces articles qui portent le logo du bonhomme Quenotte sous son parapluie. Ce label garantit que le produit qui l'arbore ne nuit pas aux dents.



Association Sympadent

L'Association Sympadent suisse est une association d'utilité publique fondée en 1982. Depuis lors, elle teste scientifiquement des produits pour vérifier qu'ils ménagent bien les dents. Elle garantit que son label Sympadent – personnifié par le « bonhomme Quenotte » – est utilisé uniquement pour primer des produits alimentaires ayant prouvé qu'ils ménagent les dents.

Pour de plus amples informations: www.zahnfreundlich.ch/fr ; 061 271 22 25 ; info@zahnfreundlich.ch

Bruxisme

Le bruxisme (grincement ou serrement de dents) est très répandu : il touche environ un cinquième de la population et, pour la plupart, les concernés ne s'en rendent pas compte. Généralement sans gravité, il peut néanmoins dans certains cas provoquer des lésions dentaires voire, pour les personnes sensibles, des maux de tête ou des douleurs maxillaires ou cervicales. Pour protéger les dents, le médecin-dentiste peut fabriquer une gouttière à porter pendant la nuit.

La formation de la plaque

Notre cavité buccale abrite en permanence des bactéries. Elles se développent principalement grâce au sucre que nous consommons sous de nombreuses formes, notamment dans la confiture, les bonbons, les glaces, les bananes, le miel, les pâtisseries, le chocolat, les fruits secs, les dattes, ou encore les yaourts sucrés. Les bactéries colonisent surtout les dents, où elles se multiplient rapidement pour former un film adhérent : la plaque dentaire.

Que faire en cas d'accident dentaire ?

Annoncez chaque traumatisme dentaire immédiatement à votre médecin-dentiste ! Informez-le au téléphone déjà des circonstances de l'accident (qui, quoi, quand et où), indiquez-lui l'âge de la victime et précisez les lésions qui touchent aussi des tissus mous. Votre praticien décidera ensuite de ce qu'il conviendra de faire et si un traitement en urgence s'impose. Ne touchez jamais aux racines d'une dent expulsée et ne la nettoyez pas ! Pour son transport, placez-la dans une boîte de sauvetage prévue à cet effet, dans du film alimentaire, dans du lait froid ou dans un sac en plastique avec un peu de salive. En cas d'accident dentaire ou de rage de dents, les services des urgences des sections cantonales de la SSO sont à votre disposition !

Autres informations :

www.sso.ch

Facebook :

www.facebook.com/ZahninfoMag

Médecine dentaire suisse

Prévention et responsabilité individuelle sont les piliers éprouvés du système de médecine dentaire suisse. Économiste et spécialiste du secteur de la santé, Willy Oggier a procédé à une analyse transfrontalière qui montre qu'une assurance dentaire obligatoire n'est socialement pas plus équitable.

Cette analyse des systèmes de soins dentaires compare la situation en Suisse à celles de trois pays voisins, soit l'Allemagne, la France et l'Autriche, qui connaissent des régimes d'assurance dentaire obligatoire. Cette étude montre que dans les pays examinés, l'assurance n'ouvre aux patients que l'accès à un catalogue de prestations très restreint, que ceux-ci doivent assumer eux-mêmes des quotes-parts élevées pour la plupart des soins pris en charge et que, dans l'ensemble, ils n'ont pas un meilleur accès aux prestations dentaires que la population suisse. En 2014, par exemple, les patients assurés dans le cadre du régime légal allemand ont dû payer de leur poche plus de la moitié des frais imputables aux prothèses et dents artifi-

cielles. Ils ont donc dû passer deux fois à la caisse. En Suisse, les personnes dont la situation financière est précaire peuvent bénéficier d'une aide des prestations complémentaires, des services sociaux ou d'œuvres d'entraide. Même des patients qui ne bénéficient pas de l'aide sociale peuvent, sous certaines conditions, se voir octroyer des aides financières ponctuelles, notamment pour payer des soins dentaires. Le modèle de médecine dentaire suisse est donc socialement plus équitable que ceux des trois autres pays analysés. L'étude montre d'ailleurs clairement qu'une obligation de s'assurer imposée par l'État n'apporte aucune amélioration, mais entraîne une augmentation des coûts, une baisse de qualité et plus d'administration.

