



Les édulcorants à faible teneur en calories et leurs avantages sur la santé bucco-dentaire

Étant donné que la carie dentaire figure parmi les maladies non transmissibles les plus fréquentes au monde, la prévention et le traitement précoce¹ constituent les pierres angulaires d'une bonne santé bucco-dentaire. L'adoption de bonnes habitudes d'hygiène buccale dès le plus jeune âge, comme se brosser les dents deux fois par jour, est indispensable pour maintenir sa bouche saine, mais suivre une alimentation saine s'avère également fondamental pour avoir une bonne santé bucco-dentaire^{1,2}.

L'alimentation optimale pour la santé bucco-dentaire exige, entre autres stratégies nutritionnelles, une limitation de la consommation régulière et excessive des hydrates de carbone fermentescibles, incluant les sucres³. Cela s'explique par le fait que la carie dentaire est provoquée par les acides. Ces derniers se produisent lorsque les hydrates de carbone fermentescibles, présents dans nos aliments ou boissons, sont décomposés par les bactéries orales de la plaque dentaire déposée sur les dents. L'acide fabriqué entraîne une perte de calcium et de phosphate de l'émail à travers un processus appelé déminéralisation.

Comment les édulcorants à faible teneur en calories peuvent-ils aider à conserver une bonne santé bucco-dentaire ?



C'est simple. Les édulcorants à faible teneur en calories sont des ingrédients alimentaires au goût sucré, avec peu ou pratiquement pas de calories, qui ne sont pas fermentés par les bactéries orales et qui ne sont donc pas cariogènes.⁴⁻⁷

Ainsi, contrairement aux hydrates de carbone fermentescibles, **les édulcorants à faible teneur en calorie respectent la santé bucco-dentaire et ne contribuent pas à la formation de la carie.**

La première preuve scientifique portant sur les avantages des édulcorants à faible teneur en calories sur la santé bucco-dentaire date des années 70⁸⁻¹⁰. Depuis lors, de nombreuses études ont traité cette question et ont confirmé la nature non cariogène des édulcorants à faible teneur en calories, décrite d'ailleurs dans une récente revue rigoureuse de la littérature scientifique⁴.

Les édulcorants à faible teneur en calories ont des effets bénéfiques sur la santé bucco-dentaire, lorsqu'ils sont utilisés pour substituer le sucre dans les aliments, les boissons, les dentifrices et les médicaments, à condition que les autres composants ne soient ni cariogènes ni érosifs⁷. Par conséquent, les édulcorants à faible teneur en calories peuvent être consommés en toute sécurité dans le cadre d'une alimentation globale respectueuse de la santé bucco-dentaire, en aidant les personnes à réduire leur consommation d'hydrates de carbone, tout en conservant la saveur sucrée dans leur alimentation.

Preuve scientifique : le rôle des édulcorants à faible teneur en calories dans la santé bucco-dentaire

En évaluant la preuve scientifique des effets des édulcorants à faible teneur en calories sur la santé bucco-dentaire, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) appuie un ensemble d'opinions scientifiques selon lesquelles :



Il existe suffisamment d'informations scientifiques qui appuient les affirmations selon lesquelles les édulcorants intenses, comme tous les substituts du sucre, préservent la minéralisation dentaire, et ce, grâce au remplacement du sucre par les édulcorants et dont la consommation entraîne une diminution de la déminéralisation (EFSA, 2011)¹¹.



De nombreux essais cliniques qui visaient à tester les effets de la consommation du chewing-gum sans sucre sur la minéralisation dentaire, la neutralisation des acides de la plaque dentaire, la stimulation du flux de salive, la sécrétion de composants régulateurs et la sécrétion associée des composants salivaires ont obtenu des résultats constants et positifs (avantageux), ainsi qu'une réduction de l'incidence de la carie dentaire (EFSA, 2009 ; EFSA, 2010)^{12,13}.



La santé bucco-dentaire ne se résume pas à un joli sourire

Les maladies bucco-dentaires peuvent affecter de nombreux aspects de la vie, de la santé générale jusqu'au plaisir même de manger, en passant par les relations personnelles et la confiance en soi.²

Selon la définition de la FDI, la Fédération dentaire internationale, en matière de santé bucco-dentaire¹⁴,

« La santé bucco-dentaire comporte de multiples facettes, dont la capacité à parler, sourire, sentir, goûter, toucher, mâcher, déglutir et exprimer des émotions par les expressions du visage, avec confiance, sans douleur, sans gêne et sans troubles du complexe cranio-facial. »

Les maladies sont en grande partie évitables : d'ailleurs, dans la majorité des cas, aucune maladie n'est inéluctable.

Gestes simples à pratiquer au quotidien pour avoir une bouche saine² :



Adopter de bonnes habitudes d'hygiène buccale, comme se brosser les dents deux fois par jour en utilisant un dentifrice au fluor.



Adopter une alimentation saine pauvre en sucres et riche en fruits et légumes. N'étant pas cariogènes, les édulcorants à faible teneur en calories peuvent faire partie d'une alimentation respectueuse de la santé bucco-dentaire.



Ne pas fumer et éviter la consommation excessive d'alcool.



Mâcher du chewing-gum sans sucre après un repas ou un en-cas, lorsque tu ne peux pas te brosser les dents, peut contribuer à la préservation de la minéralisation dentaire.



N'oublie pas de planifier régulièrement tes visites de contrôle dentaire ! Les soins préventifs demeurent la meilleure option. Choisis la détection et le traitement précoce pour lutter contre les maladies bucco-dentaires.

Données concrètes sur la santé bucco-dentaire^{1...}



Les maladies bucco-dentaires peuvent prendre plusieurs formes, dont les plus courantes sont la carie dentaire et les maladies parodontales.



Les maladies bucco-dentaires touchent près de 3,9 milliards de personnes dans le monde.



La carie dentaire représente un important enjeu de santé publique dans le monde. Plus de 40 % de la population mondiale souffre de la carie dentaire non traitée sur les dents permanentes.



La carie dentaire est la maladie infantile la plus répandue, mais elle affecte également les personnes de tout âge et tout au long de leur vie.



Si les maladies bucco-dentaires sont mal soignées, elles peuvent avoir des conséquences négatives sur notre santé et porter atteinte à notre bien-être général.

Références

1. FDI World Dental Federation. The Challenge of Oral Disease – A call for global action. The Oral Health Atlas. 2nd ed. Geneva. 2015. Available online: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/media/documents/complete_oh_atlas.pdf
2. FDI World Dental Federation - World Oral Health Day (WOHD). Available online: <http://worldoralhealthday.org>
3. Anderson CA, et al. Sucrose and dental caries: a review of the evidence. Obesity Reviews 2009;10(Suppl 1):41-54.
4. Gupta P, et al. Role of Sugar and Sugar Substitutes in Dental Caries: A Review. ISRN Dent. 2013:519421
5. Roberts MW and Wright TJ. Nonnutritive, low caloric substitutes for food sugars: clinical implications for addressing the incidence of dental caries and overweight/obesity. Int J Dent. 2012: 625701
6. Van Loveren C, et al. Functional foods/ingredients and dental caries. Eur J Nutr (2012) 51 (Suppl 2):S15-S25
7. Gibson S et al. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. Nutrition Bulletin 2014;39(4):386-389
8. Olson BL. An In Vitro Study of the Effects of Artificial Sweeteners on Adherent Plaque Formation. J Dent Res 1977;56(11):1426
9. Grenby TH and Saldanha MG. Studies of the Inhibitory Action of Intense Sweeteners on Oral Microorganisms Relating to Dental Health. Caries Res 1986;20:7-16
10. Ziesenheim SC and Siebert G. Nonnutritive sweeteners as inhibitors of acid formation by oral microorganisms. Caries Res 1986;20:498-502
11. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to the sugar replacers. EFSA Journal 2011;9(4):2076. [25 pp.]. Available online: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2076>
12. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to sugar-free chewing gum and dental and oral health. EFSA Journal 2009; 7(9):1271. [20 pp.]. Available online: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1271>
13. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to sugar-free chewing gum and neutralisation of plaque acids. EFSA Journal 2010;8(10):1776. [14 pp.]. Available online: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1776>
14. FDI World Dental Federation - FDI's definition of oral health. Available online: <https://www.fdiworlddental.org/oral-health/fdis-definition-of-oral-health>

Contacte ton médecin ou ton dentiste afin d'obtenir plus d'informations sur la santé bucco-dentaire.

Consulte notre site Web www.sweeteners.org pour obtenir plus d'informations sur les édulcorants à faible teneur en calories.