



International  
Sweeteners  
Association



#### FICHE D'INFORMATION

## Santé bucco-dentaire et édulcorants

Une bonne santé bucco-dentaire se définit par la capacité de parler, sourire, goûter, toucher, mâcher, déglutir et transmettre de multiples émotions avec confiance et sans douleur, sans gêne ni maladie<sup>1</sup>.

La maladie bucco-dentaire affectant les dents et les gencives peut provoquer des douleurs, modifier l'alimentation et affecter les relations personnelles et la confiance en soi, réduisant ainsi la qualité de vie et le bien-être général. La bonne nouvelle est que la maladie bucco-dentaire, telle que la carie, peut être en grande partie évitée en adoptant une alimentation saine, en se brossant les dents deux fois par jour et en utilisant du fil dentaire.

Le but du nettoyage dentaire est de prévenir la formation de caries dentaires (cavités ou trous dans les dents) et les maladies des gencives qui pourraient mener à la perte des dents. Le nettoyage des dents permet d'éliminer les résidus des glucides et des aliments sucrés fermentescibles qui forment la plaque dentaire, un revêtement sur les dents sur lequel les bactéries vivent et produisent de l'acide. L'acide provoque les caries en dissolvant les minéraux, tels que le calcium et le phosphate, présents dans l'émail protecteur qui recouvre les dents.

La consommation fréquente d'aliments sucrés qui restent longtemps dans la bouche, tels que les confiseries, peut augmenter le risque de carie<sup>2</sup>. Des études montrent que plus la consommation de sucres libres est importante et que la fréquence de leur consommation est élevée, plus les caries dentaires sont nombreuses dans toutes les tranches d'âge<sup>3</sup>. La réduction de l'apport en sucres au niveau recommandé, à l'échelle internationale, de 5 à 10 % maximum de calories journalières permet de diminuer la carie chez les enfants et les adultes<sup>4</sup>.

### Aider à prévenir la carie dentaire

Contrairement aux sucres libres et à d'autres glucides fermentescibles, les édulcorants, parfois appelés édulcorants intenses, ne sont pas cariogènes, c'est à dire qu'ils ne favorisent pas la formation de la plaque dentaire. Par conséquent, les édulcorants ne contribuent pas au développement de la carie dentaire et ne compromettent pas la santé bucco-dentaire<sup>5</sup>.

En analysant les données scientifiques en 2011, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a conclu qu'il existe suffisamment d'informations scientifiques pour appuyer l'allégation selon laquelle

les édulcorants intenses favorisent la minéralisation dentaire en diminuant la déminéralisation des dents, s'ils sont consommés à la place de sucres<sup>6</sup>. Ils aident ainsi à maintenir des dents saines et à prévenir la carie dentaire.

### Contribuer à un environnement alimentaire plus sain

Étant des ingrédients non fermentescibles et donc incapables de produire des caries, les édulcorants sont inoffensifs et bénéfiques pour les dents. Ils peuvent apporter un goût sucré et remplacer les sucres non seulement dans les aliments, les boissons et les chewing-gums sans sucre, mais aussi dans les produits d'hygiène personnelle, tels que les dentifrices et les bains de bouche. Les édulcorants peuvent également permettre aux médicaments et aux vitamines d'être plus agréables au goût pour les enfants<sup>7</sup>.

**La Fédération dentaire internationale (FDI) est favorable au remplacement des sucres par les édulcorants, des substituts de sucre non cariogènes, afin de réduire le risque de formation de caries dentaires<sup>8</sup>.**

Alors que les maladies bucco-dentaires figurent parmi les maladies non transmissibles les plus répandues et les plus faciles à prévenir au monde et que la réduction de la consommation de sucre constitue l'un des objectifs de santé publique, les édulcorants peuvent contribuer de manière importante à la création d'un environnement alimentaire plus sain.

### 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 at: [https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/media/documents/complete\\_oh\\_atlas.pdf](https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/media/documents/complete_oh_atlas.pdf)
2. Anderson CA, Curzon MEJ, van Loveren C, Tatsi C, Duggal MS. Sucrose and dental caries: a review of the evidence. *Obesity Reviews* 2009; 10(Suppl 1): 41-54.
3. Moynihan PJ, Kelly SA. Effect on caries of restricting sugars intake: systematic review to inform WHO guidelines. *J Dent Res* 2014; 93(1): 8-18.
4. World Health Organization (WHO) Guideline: Sugars intake for adults and children. 2015. Available at: [http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars\\_intake/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)
5. Gupta P, Gupta N, Pawar AP, Birajdar SS, Natt AS, Singh HP. Role of Sugar and Sugar Substitutes in Dental Caries: A Review. *ISRN Dent*. 2013 Dec 29; 2013: 519421.
6. 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>
7. Gibson S, Drewnowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin* 2014; 39(4): 386-389.
8. FDI Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26th September 2008, Stockholm, Sweden.

