



Les édulcorants et leur rôle bénéfique dans la santé bucco-dentaire

INFORMATIONS CLÉS

Les édulcorants sont des ingrédients alimentaires au goût sucré qui ne contiennent pas ou très peu de calories. À la différence des sucres, ils ne fermentent pas sous l'action des bactéries buccales et ne contribuent donc pas à la formation de caries dentaires.

La consommation d'aliments et de boissons contenant des édulcorants à la place du sucre peut aider à préserver la minéralisation dentaire en réduisant la perte de minéraux (calcium et phosphate) présents dans l'émail.



Les maladies bucco-dentaires peuvent avoir un impact sur de nombreux aspects de la vie, de la santé générale aux relations personnelles et à la confiance en soi, en passant par le plaisir même de manger.¹

Selon la définition de la santé bucco-dentaire de la Fédération dentaire internationale (FDI), « la santé bucco-dentaire comporte de multiples facettes, dont la capacité à parler, sourire, sentir, goûter, toucher, mâcher, déglutir et exprimer de multiples émotions par les expressions faciales, avec confiance, sans douleur, sans gêne et sans troubles du complexe cranio-facial (tête, visage et cavité buccale). »¹

Données sur la santé bucco-dentaire^{2,3}



Les maladies bucco-dentaires touchent près de 3 500 millions de personnes dans le monde.



Entre 1990 et 2019, le nombre de cas estimés a augmenté de 50 %.



Les maladies bucco-dentaires se présentent sous différentes formes, les plus fréquentes étant la carie dentaire, appelée aussi dégradation dentaire, et les maladies parodontales.



Les facteurs de risque des maladies bucco-dentaires incluent une mauvaise hygiène bucco-dentaire, une alimentation riche en sucres, le tabagisme et la consommation excessive d'alcool.

Les affections bucco-dentaires sont en grande partie évitables et peuvent être traitées à un stade précoce.

La carie dentaire est la maladie chronique la plus répandue dans le monde et constitue un défi majeur de santé publique mondiale, qui touche des personnes de tous âges tout au long de leur vie². La carie dentaire se forme progressivement, lorsque les bactéries présentes dans la bouche décomposent les sucres et d'autres glucides fermentescibles, et produisent des acides qui provoquent une perte de minéraux et endommagent les tissus durs de la dent, conduisant à la formation de cavités.⁴

Comment les édulcorants peuvent-ils contribuer à maintenir une bonne santé bucco-dentaire ?

Les édulcorants ne sont pas des substrats pour les bactéries buccales et ne fermentent pas sous leur action, c'est pourquoi ils ne sont pas cariogènes, c'est-à-dire qu'ils ne contribuent pas à la formation de caries dentaires^{4,5}. Il a également été démontré que, contrairement aux sucres, les édulcorants inhibent la formation et l'activité du biofilm buccal, en supprimant l'expression des gènes de virulence et la formation du biofilm⁶.

Dans une déclaration de politique, la Fédération dentaire internationale (FDI) soutient que lorsque les sucres sont remplacés par des substituts de sucre non cariogènes dans des produits tels que la confiserie, le chewing-gum et les boissons, le risque de formation de caries dentaires diminue⁷. Par conséquent, les édulcorants présentent des bénéfices pour la santé bucco-dentaire, lorsqu'ils sont utilisés à la place des sucres dans les aliments, les boissons, les dentifrices et les médicaments, à condition que les autres composants soient également non cariogènes et non érosifs⁸.

Le rôle du chewing-gum sans sucre dans la santé bucco-dentaire

En raison de leur nature non fermentescible, les édulcorants sont fréquemment utilisés dans les chewing-gums sans sucre. La mastication de chewing-gums sans sucre stimule la production de salive et présente des bénéfices importants pour la santé bucco-dentaire⁹.

Les bénéfices pour la santé bucco-dentaire apportés par la mastication de chewing-gums sans sucre sont reconnus par l'Union européenne, les départements et organismes fédéraux de la santé au Canada et en Australie, la Fédération dentaire internationale (FDI) et par plus de 20 associations nationales de santé bucco-dentaire à travers le monde¹⁰⁻¹³.

La Fédération dentaire internationale (FDI) soutient l'affirmation selon laquelle la consommation régulière de chewing-gums contenant des édulcorants non cariogènes a un rôle à jouer dans la prévention des caries dentaires, en raison de leur nature non cariogène et de leur effet stimulant sur la salive⁷.

Les preuves scientifiques dans la réglementation de l'UE

Après avoir examiné les preuves disponibles, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a conclu dans ses avis scientifiques respectifs que :

- Il existe suffisamment d'informations scientifiques pour étayer les allégations selon lesquelles les édulcorants, comme tous les substituts du sucre, préservent la minéralisation dentaire en réduisant la déminéralisation des dents, s'ils sont consommés à la place des sucres¹⁴.
- Une relation de cause à effet a été établie entre la consommation de chewing-gums sans sucre et la réduction de la sécheresse buccale, le maintien de la minéralisation des dents et la neutralisation des acides de la plaque dentaire, autant de facteurs bénéfiques pour la santé bucco-dentaire puisqu'ils contribuent à réduire l'incidence des caries¹⁵⁻¹⁷.

Sur la base de ces avis scientifiques de l'EFSA, la Commission européenne a autorisé les allégations de santé correspondantes¹⁰.

Références :

1. FDI World Dental Federation, About Oral Health. Available at: <https://www.fdiworlddental.org/about-oral-health> (Accessed 7 November 2023)
2. World Health Organization (WHO). Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030. Geneva: World Health Organization, 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
3. 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/oral-health-atlas> (Accessed 7 November 2023)
4. 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;519421
5. Roberts MW, 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. Jeong GJ, Khan F, Tabassum N, Kim YM. Alteration of oral microbial biofilms by sweeteners. Biofilm. 2023 Dec 13;7:100171.
7. FDI Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26th September 2008, Stockholm, Sweden. Available at: <https://www.fdiworlddental.org/sugar-substitutes-and-their-role-caries-prevention> (Accessed 7 November 2023)
8. 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
9. Newton JT, Awojobi O, Nasseripour M, Warburton F, Di Giorgio S, Gallagher JE, et al. A Systematic Review and Meta-Analysis of the Role of Sugar-Free Chewing Gum in Dental Caries. JDR Clin Trans Res. 2020;5(3):214-223
10. EU Register of Health Claims. Available at: <https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/health-claims/eu-register> (Accessed 7 November 2023)
11. Health Canada, Summary of Health Canada's assessment of a health claim about sugar-free chewing gum and dental caries risk reduction. Available at: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-labelling/health-claims/assessments/sugar-free-chewing-dental-caries-risk-reduction-nutrition-health-claims-food-labelling.html> (Accessed 7 November 2023)
12. Healthy Mouths Healthy Lives: Australia's National Oral Health Plan 2015-2024. Available at: http://iaha.com.au/wp-content/uploads/2016/02/Australias-National-Oral-Health-Plan-2015-2024_uploaded-170216.pdf (Accessed 7 November 2023)
13. FDI World Dental Federation. Oral Health Worldwide. Available at: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/2015_wohd-whitepaper-oral_health_worldwide.pdf (Accessed 7 November 2023)
14. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. EFSA Journal. 2011;9(6):2229. [26 pp.]. <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2011.2229>
15. 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, including gum and tooth protection and strength (ID 1149), plaque acid neutralisation (ID 1150), maintenance of tooth mineralisation (ID 1151), reduction of oral dryness (ID 1240), and maintenance of the normal body weight (ID 1152) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006 on request from the European Commission. EFSA Journal. 2009;7(9):1271. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2009.1271>
16. 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 reduction of tooth demineralisation which reduces the risk of caries pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal. 2010a;8(10):1775. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1775>
17. 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 which reduces the risk of caries pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal. 2010b;8(10):1776. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1776>

Pour plus d'informations sur la santé bucco-dentaire, veuillez consulter votre dentiste ou votre professionnel de santé. Visitez le site Web de l'ISA à l'adresse www.sweeteners.org pour obtenir plus d'informations sur les édulcorants.

Comment le chewing-gum sans sucre protège-t-il nos dents ?



Le chewing-gum sans sucre stimule la production de salive : notre système de défense buccal nous protège des caries



L'augmentation du flux de salive contribue à réduire la sécheresse buccale



Il aide également nos dents à retenir les minéraux dont elles ont besoin pour conserver leur dureté et leur solidité



La salive neutralise les acides de la plaque dentaire et protège ainsi l'émail



Se brosser les dents deux fois par jour et mâcher du chewing-gum sans sucre après les repas et les collations peut aider à conserver des dents saines