



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.¹

Les maladies affectant les dents et les gencives peuvent provoquer des douleurs, modifier l'alimentation et affecter les relations personnelles et la confiance en soi, réduisant ainsi la qualité de vie. La bonne nouvelle est qu'une maladie, telle que la carie dentaire, 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.²

Le but du nettoyage dentaire est de prévenir la formation de caries (cavités ou trous dans les dents) et de maladies des gencives pouvant mener à la perte des dents. Le nettoyage permet d'éliminer les résidus de glucides et d'aliments sucrés qui peuvent fermenter et ainsi former la plaque dentaire, un revêtement 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.³ 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.⁴ La réduction de l'apport en sucres au niveau recommandé, ghà l'échelle internationale, de 5 à 10 % maximum de calories journalières permet de diminuer la carie chez les enfants et les adultes.⁵

Contribuer à éviter les caries dentaires

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.⁶

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 contribuent au maintien de la minéralisation dentaire en diminuant la déminéralisation lorsqu'ils sont consommés à la place des sucres.⁷ En conséquence, ils aident à maintenir des dents saines et à prévenir les caries dentaires.

Contribuer à un environnement alimentaire plus sain

En tant qu'ingrédients respectueux des dents avec des bienfaits reconnus pour la santé dentaire, les édulcorants peuvent apporter de la douceur tout en remplaçant les sucres présents dans les aliments, les boissons et les chewing-gums, ainsi que dans les produits de santé bucco-dentaire tels que le dentifrice et les bains de bouche. De plus, ils peuvent améliorer la palatabilité des médicaments et des vitamines à mâcher, en particulier chez les enfants.⁸

À une époque où les maladies bucco-dentaire comptent parmi les maladies non transmissibles les plus répandues et évitables au monde, et considérant l'objectif de santé publique de réduction du sucre, les édulcorants peuvent contribuer à un environnement alimentaire plus sain.

La Fédération Internationale Dentaire soutient le remplacement des sucres par des substituts non cariogènes, pauvres ou sans calories, afin de réduire le risque de caries dentaires.⁹

Recherche émergente

Une récente revue complète des preuves scientifiques sur l'aspartame a confirmé que cet édulcorant, comme d'autres substituts de sucre, ne provoque pas de caries dentaires.¹⁰ L'aspartame peut aider à réduire les caries en diminuant la consommation de sucre.

Des nouvelles recherches suggèrent également que certains édulcorants pourraient influencer positivement l'équilibre des bactéries dans la bouche, y compris ceux liés à la carie dentaire. Des édulcorants tels que l'acésulfame-K, l'aspartame, la saccharine, la stévia et le sucralose peuvent réduire les niveaux de certaines bactéries *Streptococcus*,¹¹⁻¹⁴ des microbes associés au développement de caries.¹⁵ Bien que ces recherches soient encore en développement, les résultats suggèrent que ces édulcorants pourraient aider à réduire l'activité et l'accumulation des bactéries responsables des caries.



Références :

1. 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
2. FDI World Dental Federation. Key facts about oral health [Internet]. FDI World Dental Federation; [Accessed 12 February 2026]. Available from: <https://www.fdiworlddental.org/key-facts-about-oral-health>
3. Anderson CA, Curzon MEJ, van Loveren C, Tatsi C, Duggal MS. Sucrose and dental caries: a review of the evidence. *Obes Rev*. 2009;10(Suppl 1):41-54.
4. 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.
5. World Health Organization. Guideline: sugars intake for adults and children [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2015 [Accessed 12 February 2026]. Available from: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/
6. 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;2013:519421.
7. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific opinion on the substantiation of health claims related to the sugar replacers [Internet]. EFSA J. 2011;9(4):2076 [25 p.]. Available from: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2076>
8. Gibson S, Drewnowski A, Hill A, Raben A, Tuorila H, Widström E. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. *Nutr Bull*. 2014;39(4):386-389.
9. FDI World Dental Federation. FDI Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26th September 2008, Stockholm, Sweden. [Accessed 12 February 2026]. Available from: <https://www.fdiworlddental.org/sugar-substitutes-and-their-role-caries-prevention>
10. Fleming SA, Fleming RAF, Peregoy J. The non-cariogenic effects of aspartame: A systematic review and meta-analysis. *J Dent*. 2025;157:105715.
11. Zhu J, Liu J, Li Z, Xi R, Li Y, Peng X, Xu X, Zheng X, Zhou X. The Effects of Nonnutritive Sweeteners on the Cariogenic Potential of Oral Microbiome. *Biomed Res Int*. 2021;2021:9967035.
12. Guo M, Yang K, Zhou Z, Chen Y, Zhou Z, Chen P, Huang R, Wang X. Inhibitory effects of Stevioloside on *Streptococcus mutans* and *Candida albicans* dual-species biofilm. *Front Microbiol*. 2023;14:1128668.
13. Liang NL, Luo BW, Sun IG, Chu CH, Duangthip D. Clinical Effects of Sugar Substitutes on Cariogenic Bacteria: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int Dent J*. 2024;74(5):987-998.
14. Ruby JD, Momeni SS, Wu H. The effect of allulose, sucralose, and xylitol on *Streptococcus mutans* acid production. *JADA Found Sci*. 2025;4:100052
15. Takahashi N, Nyvad B. The role of bacteria in the caries process: ecological perspectives. *J Dent Res*. 2011;90(3):294-303