

## Salive, chewing-gum et santé bucco-dentaire

**Mâcher du chewing-gum contribue, à plusieurs titres, au maintien d'une bonne santé bucco-dentaire. Attention, le chewing-gum consommé doit impérativement être sans sucres.**

En effet le chewing-gum :

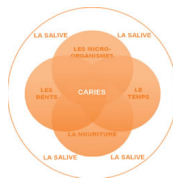
- stimule le flux de salive dans la bouche
- nettoie la bouche des débris alimentaires
- soulage la bouche sèche et son inconfort
- neutralise les attaques acides qui se forment sur les dents après avoir mangé
- aide à reminéraliser l'émail et renforce la dent
- réduit la plaque dentaire
- contribue à diminuer le risque de caries dentaires
- diminue l'apparition de taches sur les dents



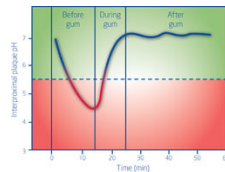
La mastication de chewing-gum (sans sucres) stimule le flux de salive

La salive réduit la concentration d'acides dans la bouche ce qui diminue le risque de développer des caries

Le brossage des dents reste un geste essentiel



Importance du rôle de la salive pour la bonne santé des dents  
Taux de pH de la plaque dentaire avant, pendant et après la



consommation de chewing-gum

### Comment le chewing-gum (sans sucres) contribue-t-il à promouvoir cette bonne santé bucco-dentaire?

Le chewing-gum stimule l'un des mécanismes de défense le plus puissant dans le corps, la salive, qui est vitale pour la santé bucco-dentaire.

La salive possède trois composants principaux indispensables à la protection anti-caries :

- 1) L'eau, qui lave l'intérieur de la bouche
- 2) Le bicarbonate, qui neutralise (pouvoir tampon) les attaques acides de la plaque dentaire
- 3) Des ions calcium et phosphate qui contribuent à la reminéralisation des lésions carieuses débutantes

La salive contient également des agents antibactériens.

La salive est donc en soi un puissant protecteur de la cavité buccale.

### Que se passe-t-il dans notre bouche lorsque nous mangeons ?

Les hydrates de carbone (sucres) que nous consommons sont utilisés par les bactéries de la plaque dentaire située à la surface de nos dents. La dégradation de ces sucres par les bactéries fait baisser le niveau de pH(\*) de la cavité buccale. Quand le pH descend en dessous de 5,7, les acides de la fermentation bactérienne commencent alors à dissoudre les minéraux de la surface de la dent, créant une lésion déminéralisée superficielle. Ces lésions, médicalement réversibles, sont décrites comme des taches blanches (white spots).

Le pH peut rester acide plusieurs heures après une prise alimentaire et ainsi, au fil du temps, l'attaque acide continuera-t-elle son action de déminéralisation en provoquant la création d'une cavité (carie) qui nécessitera ensuite d'être soignée et obturée.

### Chewing-gum (sans sucres) et salive

Augmenter le flux salivaire accélère donc l'élimination des débris alimentaires et des hydrates de carbone. De plus, la salive stimulée par la mastication présente une forte concentration en bicarbonate, ce qui améliore sa capacité à neutraliser les acides produits au-dessus du pH critique de 5,7. Elle est également sursaturée en minéraux qui composent les dents comme le calcium et le phosphate. Ces composants font basculer la balance de déminéralisation vers celle de la reminéralisation en venant reconstruire la densité minérale de la dent, la renforcer et inverser le processus de lésion.

L'élévation du pH produit par la stimulation de salive lors de la mastication d'un chewing-gum aide à diminuer le risque carieux.

Attention : La mastication du chewing-gum est déconseillée si vous portez un appareil orthodontique ou certains types de prothèse.

**A lire aussi :** La salive : un désinfectant naturel de notre bouche

(\*) Le pH, abréviation de potentiel hydrogène, est un paramètre servant à définir si un milieu est acide (inférieur à 7) ou basique (supérieur à 7)



### Nos conseils

- Le chewing-gum est un moyen efficace et agréable d'augmenter la salive sans prendre de médicaments.
- Lorsqu'il n'est pas possible de se brosser les dents après un repas, notamment à midi, le chewing-gum constitue un complément efficace pour garder une bonne santé bucco-dentaire.
- Mâcher un chewing-gum ne remplace en rien une hygiène bucco-dentaire régulière.