



Tous les sucres ne sont pas mauvais pour les dents – il en existe aussi d'inoffensifs.
(Photo: Association Sympadent)

PROPHYLAXE

Sympa pour les dents = sans sucre = édulcorants artificiels?



«Les produits sans danger pour les dents sont sucrés avec des édulcorants artificiels.»
Voilà ce que tout le monde croit. En réalité, «sans sucre» n'est pas synonyme de «sans danger pour les dents» – le petit bonhomme au parapluie figure aussi sur des produits contenant du sucre.

Le sourire du petit bonhomme en forme de dent: une garantie pour la bonne santé de vos dents.

Tout produit arborant le petit bonhomme en forme de dent a subi un test scientifique. C'est ce qui permet à l'Association d'utilité publique Sympadent de certifier que les produits en question n'abîment en aucun cas les dents. Car le petit bonhomme est pour celles-ci une véritable garantie d'innocuité. On croit souvent que dans les produits qui ménagent les dents le sucre est remplacé par des édulcorants artificiels. En réalité, il existe plusieurs façons de sucrer un aliment.

Le sucre

La plupart des produits sucrés contiennent du saccharose (sucre de table), du glucose (sucre de raisin), du fructose (sucre de fruits) ou du lactose (sucre de

>> Suite à la page 4

DE LA DOUCEUR		
<p>SUCRES</p> <p>Saccharose Glucose Fructose Lactose Maltose Isomaltulose Tagatose</p> <p>Origine betterave sucrière, maïs, lactose, amidon</p> <p>Calories env. 4 kcal/g tagatose env. 1.5 kcal/g</p> <p>Propriétés L'isomaltulose et le tagatose ménagent les dents, tous les autres sucres sont cariogènes</p>	<p>POLYOLS</p> <p>Xylitol Sorbitol Isomalt Maltitol Mannitol Erythritol Lactitol</p> <p>Origine Betterave sucrière, amidon, rafles de maïs, lactose</p> <p>Calories 2.4 kcal/g érythritol 0 kcal/g</p> <p>Propriétés - non cariogène - convient aux diabétiques - moins de calories - faible IG - laxatif en quantité abusive</p>	<p>EDULCORANTS</p> <p>Cyclamate Aspartame Acésulfame-K Néohespéridine DC Sucralose Saccharine Thaumatococine</p> <p>Origine Obtention par synthèse</p> <p>Calories sans calories</p> <p>Propriétés - non cariogène - convient aux diabétiques - sans calories - non glycémiant - sans effet laxatif</p>
<p>= cariogènes = non cariogènes</p>		

La jeunesse suisse en tête

La jeunesse suisse prend bien soin de ses dents. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a enquêté sur l'hygiène dentaire des jeunes de 39 pays. La Suisse se classe bien: env. 90 pour cent des jeunes Suissesses et Suisses de 11 à 15 ans se brossent les dents plus d'une fois par jour.

Bientôt Noël !

Pensez au sourire de ceux que vous aimez. Faites-leur la surprise d'une brosse à dents électrique sonore. Ces appareils assurent une hygiène buccale efficace tout en ménageant les gencives. Ils garantissent un nettoyage en profondeur avec une technique de brossage ordinaire.

Action Santé buccale 2012

La campagne Santé buccale en Suisse actuelle s'adresse aux jeunes. Des expériences en salle de classe, une page «Keep Smiling» sur Facebook et un concours en ligne les sensibilisent à la nécessité d'une bonne hygiène buccale : www.bouchesaine.ch.

Service des urgences de la SSO

Ski, luge et patinage seront bientôt de retour. Et avec eux le risque d'accidents dentaires: une chute, et voilà une dent déchaussée, cassée, voire arrachée. Les services des urgences cantonaux de la SSO fonctionnent également en hiver : Vous trouverez sous www.sso.ch à la rubrique «Urgences» les numéros de téléphone à composer.

Bouche ouverte – pas bon pour la santé

Le fait de respirer systématiquement par la bouche dessèche la cavité buccale, ce qui est propice au développement de la carie dentaire et aux inflammations des gencives. Chez les enfants, cette mauvaise habitude peut même interférer avec le développement des maxillaires. Apprenez à votre enfant à respirer par le nez. Si cela lui est impossible, consultez un ORL.

Autres informations : www.sso.ch

lait). Autrement dit, rien que des agents cariogènes. Depuis quelque temps, existent toutefois l'isomaltulose et le tagatose, deux sucres que les bactéries de la cavité buccale ne dégradent pas en acides nocifs pour les dents et qui, par conséquent, ne provoquent pas de caries.

Les substituts du sucre

Les substituts du sucre, ou polyols, sont d'origine naturelle. Ils sont élaborés à partir de certaines parties de la betterave sucrière, de l'amidon, du maïs et du lactose. Mais, n'étant pas métabolisés comme les autres sucres, ils ne sont pas cariogènes et ont une teneur plus faible en calories. D'un volume et d'un pouvoir sucrant similaires au sucre de table, ils sont souvent utilisés en remplacement de celui-ci.

Les édulcorants

Les édulcorants sont des produits de synthèse dotés d'un pouvoir sucrant élevé. A la différence des polyols, les édulcorants ne sont ni des sucres ni des composés du sucre. D'un pouvoir sucrant sans commune mesure avec leur petit volume, ils ne sont généralement utilisés que pour sucrer des produits.

Un produit inoffensif pour les dents peut donc très bien contenir du sucre, puisqu'il existe des sucres qui ménagent les dents. Un produit étiqueté Sympadent ne contient pas automatiquement des édulcorants artificiels – les polyols sont tout aussi fréquents. Ce qui compte, c'est la présence du petit bonhomme sur l'emballage: son parapluie et son bon sourire garantissent un produit sans danger pour les dents!

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

Nos médecins-dentistes.

Colophon Commission centrale d'information, Etienne Barras / Service de presse et d'information de la SSO, case postale, 3000 Berne 8 Rédaction Felix Adank, Rahel Brönnimann Conception Atelier Richner, Berne Layout Claudia Bernet, Berne Impression Stämpfli Publikationen AG, Berne Photos Fotolia, iStockphoto, Association Sympadent Copyright SSO