



## POURQUOI MÂCHER UN CHEWING-GUM SANS SUCRES ?

*Quels sont les effets du chewing-gum sans sucres sur notre santé ?*

*Mâcher un chewing-gum sans sucres ne remplace pas le brossage des dents et l'utilisation du fil dentaire et des brossettes interdentaires. Ce n'est pas un substitut à l'hygiène bucco-dentaire. L'UFSBD recommande ainsi le brossage des dents deux fois par jour avec un dentifrice fluoré et le nettoyage de la plaque dans des espaces entre les dents avec du fil dentaire ou des brossettes interdentaires. Cependant, après chaque prise alimentaire solide ou liquide au cours de la journée, l'UFSBD recommande de mâcher un chewing-gum sans sucres qui constitue un moyen efficace de lutter contre les caries dentaires.*



### Quels chewing-gums mâcher ?

Seuls les chewing-gum **sans sucres**, ne sont pas cariogènes.

Estampillé anti-stress ou non mais toujours sans sucres et pas plus de 5 à 6 par jour pour ne pas remplacer le stress par des troubles digestifs ou de la mâchoire. En cas de sevrage tabagique pour ne pas remplacer une addiction par une autre, veillez à diminuer progressivement le nombre de chewing-gum sans sucres.

### Pourquoi mâcher un chewing-gum sans sucres ?

Le chewing-gum sans sucres ne remplace pas le brossage ! Après chaque prise alimentaire, on peut pendant 20 minutes, mâcher une gomme sans sucres. La mastication du chewing-gum sans sucres augmente le flux de salive, ce qui nettoie les débris alimentaires et neutralise les acides produits par les bactéries dans la bouche par effet tampon, participant ainsi à la lutte contre la maladie carieuse. La stimulation du flux de salive augmente également la teneur en calcium et en phosphate dans la salive produite aidant ainsi à reminéraliser l'émail des dents.

En 2012, l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) a validé les bénéfices du chewing-gum sans sucres par des allégations santé. Elle a ainsi réaffirmé que mâcher un chewing-gum sans sucres après un repas :

- **Aide à neutraliser les acides de la plaque dentaire** : il a été démontré que la stimulation salivaire résultant de la mastication de chewing-gums sans sucres après un encas ou un repas contenant des glucides fermentescibles permet de neutraliser les acides de la plaque dentaire.
- **Aide à maintenir la minéralisation de l'émail** : La stimulation de la salive par les chewing-gums sans sucres augmente le nombre d'ions présents dans la bouche, ce qui permet de favoriser la minéralisation de l'émail.
- **Aide à réduire la sécheresse buccale ou xérostomie** : la stimulation de la salivation induite par la mastication de chewing-gums permet de réduire en partie la gêne occasionnée par la sécheresse buccale.

### Le chewing-gum est-il déstressant ?

Selon plusieurs études, mâcher un chewing-gum permettrait de diminuer le taux de cortisol (hormone du stress). La mastication aiderait à détourner sa vigilance ce qui est intéressant dans le cadre d'un sevrage tabagique. Les gommes à la nicotine permettent aux fumeurs de compenser en masquant l'envie de fumer. Attention, les gommes à la nicotine ne se consomment pas comme un chewing-gum ordinaire, il faut veiller à la posologie et aux contre-indications.

### Le chewing-gum limite-t-il la faim ?

Le chewing-gum fait l'objet d'études contradictoires. Il peut, en effet, créer un leurre anti grignotage, mais il peut également augmenter la sensation de faim au repas suivant. Il peut donc limiter les fringales, notamment sucrées.

