



Quel dentifrice choisir?

Le dentifrice se présente sous trois formes : pâte, gel et combinaison de pâte et de gel. À l'aide de la brosse à dents, il permet d'enlever le biofilm (plaque dentaire), les taches superficielles et les débris d'aliments de la surface de la dent, de la gencive et de la langue, dans un but cosmétique, préventif et thérapeutique.

Santé Canada considère un dentifrice comme un cosmétique quand il nettoie, blanchit et fait briller les dents (Santé Canada, Sécurité des produits de consommation) et comme un médicament lorsqu'on lui ajoute un ingrédient qui aide à prévenir la carie (Santé Canada, Médicaments et produits de santé). Santé Canada suggère de demeurer douteux à propos des allégations thérapeutiques sur une étiquette n'ayant pas d'identification numérique de drogue (DIN).

Composantes des dentifrices commerciaux¹

Agents de nettoyage et de polissage : 20 à 40 % (ex. : pyrophosphate de calcium, silice, etc.)

Humectants : 20 à 40 % (ex. : glycérol, sorbitol, etc.)

Eau : 20 à 40 %

Agents de conservation, édulcorant (agent sucrant non cariogène) et colorant (végétal) : 2 à 3 %

Agents liants : 1 à 2 % (ex. : cellulose, gomme naturelle, etc.)

Détergent (agent moussant) : 1 à 2 % (ex. : laurylsulfate de sodium, etc.)

Arôme : 1 à 1,5 % (ex. : menthe, cannelle, etc.)

Agent thérapeutique : 1 à 2 %

Agents thérapeutiques des dentifrices

Prévention de la carie

Les agents thérapeutiques reconnus pour aider à prévenir la carie sont le fluorure de sodium et/ou le monofluorophosphate de sodium. Plusieurs recherches ont démontré que ces agents sont un des éléments de prévention pouvant réduire l'incidence de la carie de 20 à 30%. Les gens de tous âges peuvent bénéficier de l'efficacité d'un brossage, effectué deux fois par jour, avec un tel dentifrice.

Réduction de la sensibilité

« L'hypersensibilité dentinaire a été définie comme une douleur brève et vive qui est ressentie au niveau de la dentine exposée, généralement en réaction à des stimulus thermiques, tactiles,

¹ Wilkins, E. M., Clinical Practice of the Dental Hygienist, LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS, 10th Edition, 2009.



*osmotiques ou chimiques ou en présence d'air, et qui ne peut être attribuée à aucune autre forme d'anomalie ou de pathologie dentaire ».*²

Les agents contribuant à diminuer l'hypersensibilité dentinaire sont le nitrate de potassium et le chlorure de strontium. Le nitrate de potassium diminue la sensibilité au chaud et au froid, par exemple. Le chlorure de strontium réduit la sensibilité au toucher. Ces dentifrices, utilisés correctement, contribuent à la diminution de l'hypersensibilité en quelques semaines.

Réduction du tartre supragingival (au-dessus de la gencive)

Le pyrophosphate, le zinc et le triclosan sont des exemples d'agents permettant de réduire ou de retarder la formation de tartre au-dessus des gencives. Ces agents n'ont toutefois pas d'effet sur le tartre déjà présent en bouche ni sur le tartre se formant entre les dents et sous la gencive.

Réduction de la gingivite

La réduction et la prévention de l'inflammation des gencives sont un des buts du brossage des dents. L'ajout d'un agent thérapeutique, tel que le triclosan, peut aussi contribuer à la santé gingivale, en réduisant la gingivite et la formation du biofilm (plaque dentaire) au-dessus de la gencive.

Agents de blanchiment

La teinte de l'émail des dents varie de blanc à gris ou de blanc à jaune ou ocre. Elle est affectée par des facteurs internes et des facteurs externes. Les agents de blanchiment agissent sur les taches superficielles et légères de deux façons :

- L'application d'agent chimique sur l'émail;
- L'action mécanique, à l'aide de la brosse, enlevant le biofilm (plaque dentaire) coloré par des breuvages ou le tabac.

Abrasivité

Le dentifrice combiné à la brosse et à la méthode de brossage doit être suffisamment abrasif pour nettoyer la surface de la dent, sans causer de dommages aux gencives et aux dents. Les facteurs qui influencent l'abrasivité sont la taille et la forme des particules composant le dentifrice, son pH et la quantité de glycérine et d'eau qu'il contient. Les autres facteurs contribuant à l'abrasion sont le type

² Conseil consultatif canadien sur l'hypersensibilité dentinaire, *Recommandations consensuelles sur le diagnostic et le traitement de l'hypersensibilité dentinaire*.



de soies de la brosse à dents (souples, moyennes ou rigides), la pression exercée durant le brossage et l'exposition de la racine, laquelle est moins dure que l'émail.

Agents thérapeutiques des dentifrices

- Dès l'éruption de la première dent : Un soupçon de dentifrice à saveur pour enfant deux fois par jour. La quantité ne doit pas dépasser la grosseur d'un grain de riz³.
- À partir de 3 ans : la quantité de dentifrice peut s'apparenter à la taille d'un petit pois^{4,5}.
- Adolescents et adultes : environ 1 cm (ou ½ pouce¹) de dentifrice ou moins suffit.

On étale doucement le dentifrice sur toutes les dents et on procède ensuite avec technique sur toutes les surfaces. La supervision d'un parent est requise au moins jusqu'à l'âge de 6 ans, afin de s'assurer que l'enfant n'avale pas de dentifrice et qu'il rince adéquatement sa bouche. Certains dentifrices contenant des agents thérapeutiques ne doivent pas être utilisés par les enfants de moins de 12 ans et **tous** les dentifrices doivent être conservés hors de la portée des enfants.

Diètes restreintes en sucre ou sel⁶

Les édulcorants utilisés dans les dentifrices, n'induisant pas de réponse glycémique, sont sécuritaires pour les diabétiques (exemples d'édulcorants : saccharinate de sodium, xylitol, etc.).

Une petite quantité du bicarbonate de soude présente dans quelques dentifrices peut être absorbée lors du brossage. Les personnes ayant une diète réduite ou restreinte en sel auraient avantage à en tenir compte.

Gels au fluorure à usage thérapeutique

Les gels au fluorure à usage thérapeutique contiennent du fluorure de sodium ou du fluorure stanneux en plus grande quantité que dans les dentifrices. Ces gels, ne contenant pas d'abrasifs, ne nettoient pas. Leur rôle est d'apporter une quantité supplémentaire de fluorure, selon les recommandations et directives du professionnel, pendant une courte période.

³ Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), *Mieux vivre avec notre enfant. Édition 2011.*

⁴ Société canadienne de Pédiatrie, Des dents saines pour votre enfant.

⁵ Association dentaire canadienne, Le fluorure et votre enfant

⁶ Thibault, C. « L'Explorateur », Volume 13, Numéro 4 et Volume 15, Numéro 2.



Quels dentifrices choisir?

Grâce à sa formation, ses connaissances, ses compétences et son expertise, l'hygiéniste dentaire est en mesure de conseiller de façon personnalisée les produits d'hygiène pouvant contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé buccodentaire.

Sceau de reconnaissance de l'Association dentaire canadienne⁷

Les dentifrices portant le sceau de l'Association dentaire canadienne sont appuyés par des données scientifiques et des études cliniques ou de laboratoire démontrant leur sécurité et leur efficacité. Ces produits sont reconnus comme étant bénéfiques à la santé buccodentaire.

Votre hygiéniste dentaire est votre complice d'une bonne santé buccodentaire!

⁷ Association dentaire canadienne, [Sceau de reconnaissance de l'ADC](#).