



Santé Nature
Innovation

DOSSIER SPÉCIAL

Des dents blanches... et saines !

À chacun sa couleur	p. 1
Gare aux taches	p. 1
Ce qui rend l'émail poreux	p. 2
Les aliments qui font les dents blanches	p. 2
Comment éclaircit-on l'émail ?	p. 3
Comment pratique-t-on concrètement ?	p. 3
Chez votre dentiste	p. 3
Dans les bars à sourire	p. 4
Y a-t-il des effets secondaires ou indésirables ?	p. 5
Blanchir ses dents à la maison	p. 6

LES DOSSIERS DE JEAN-MARC DUPUIS ET SON ÉQUIPE



Une rapide recherche sur Internet suffit à s'en convaincre : le blanchiment des dents est aujourd'hui un marché en pleine expansion. Dans un monde qui privilégie la jeunesse et la beauté à tout prix, le sourire « ultra-bright » est devenu incontournable et, si l'on s'en tient à la publicité, celui qui n'aligne pas une dentition à la blancheur de porcelaine commet au minimum une faute de goût.

Les dentistes et les cabinets de soins esthétiques nous offrent ainsi la promesse d'un sourire éclatant, leurs promotions venant concurrencer celles d'appareils plus ou moins magiques désormais en vente dans les magasins d'électroménager entre le blender et le fer à friser. On trouve aussi des « kits de blanchiment dentaire » avec émetteurs de lumière UV, gouttières et piles au lithium, qui vous assurent que la lumière combinée à un gel « spécialement formulé » va vous permettre de trouver l'amour, du travail et la fortune. Sans parler de la multiplication des fameux « bars à sourire » qui ouvrent sur les trottoirs de nos villes entre bars à ongles, coiffeurs et cabines de bronzage, et nous assurent des dents plus blanches en un quart d'heure entre deux rendez-vous.

La réalité, on s'en doute, est un peu plus complexe. En effet, même les traitements les plus agressifs pour blanchir les dents (et l'on ne sait pas toujours ce qui se cache derrière le « spécialement formulé ») perdent de leur effet au bout de six mois. De plus, ils coûtent cher et peuvent abîmer l'émail. Alors, avant d'entrer dans un processus qui peut se révéler coûteux et parfois hasardeux, il y a un certain nombre de choses à connaître.

À chacun sa couleur

Tout d'abord, voici ce que vous devez savoir sur la couleur de vos dents.

La couleur naturelle de l'émail varie du jaune au gris clair. L'émail est cette substance très dure qui entoure et protège l'ivoire de vos dents, sur la partie – nommée la couronne – qui apparaît hors de vos gencives.

L'ivoire est la partie que vous pouvez considérer comme « l'os » de la dent. L'émail étant à

moitié translucide, il laisse apparaître l'ivoire. C'est donc aussi la couleur de votre ivoire qui va déterminer la teinte de vos dents. On comprendra alors qu'il est plus juste de parler « *d'éclaircissement* » plutôt que de blanchiment – ce qui éviterait des désillusions –, aucune méthode (sauf à recouvrir la dent d'une facette en céramique ou en résine) ne permettant de changer radicalement la teinte originelle des dents. ─

Gare aux taches

L'émail des dents est légèrement poreux, ce qui signifie que de fines particules de vos aliments peuvent y pénétrer et y rester accrochées. Cela explique la belle couleur violette que prennent vos dents lorsque vous mangez des myrtilles, mais aussi quand vous buvez un vin rouge riche en tanins (du Madiran, par exemple).

En fait, toutes les nourritures qui tachent la nappe tachent aussi les dents : les boissons colorées comme le café, le thé, le Coca-co-

la, le vin rouge et les jus de fruits de couleur sombre : jus de raisin, jus de cranberry (en français canneberge). De même les aliments de couleur éclatante comme les mûres, les myrtilles, les cerises, la grenade, les glaces aux fruits rouges, la sauce tomate, la betterave rouge, les sauces au curry, la réglisse. Tous ces aliments contiennent des pigments qui s'accrochent à l'émail et laissent des traces colorées. Et plus votre émail est poreux, plus ces traces sont tenaces et durables. ─

Ce qui rend l'émail poreux

Notre bouche est un immense hangar à bactéries, présentes par millions, qui fermentent les résidus alimentaires. En particulier, l'horrible *Streptococcus mutans*, transforme les sucres et les glucides en acides qui déminéralisent les cristaux de l'émail, favorisant l'invasion de bactéries dans la dent et sa destruction. Donc tous les aliments qui produisent des acides après fermentation augmentent la porosité de l'émail. Et ils sont malheureusement nombreux, en particulier : le sucre, les confitures, les confiseries, le miel, les sodas, les bois-

sons énergétiques, la bière et dans une moindre mesure les céréales du petit déjeuner, le pain, les pâtes, le riz et tous les féculents.

Ce n'est pas la quantité de sucres ingérés, mais la fréquence de l'ingestion de sucre qui ruine le plus vos dents. Chaque fois que vous mangez du sucre, votre émail se déminéralise et reste vulnérable pendant trente minutes environ. Ainsi, manger continuellement de petites quantités de sucre est bien pire pour les dents qu'une grande quantité en une seule prise. ─

Les aliments qui font les dents blanches

Mais heureusement, tous les aliments ne font pas jaunir les dents. En fait, ils sont même nombreux à contribuer à maintenir leur couleur de perle. Par exemple :

- **Les pommes, les amandes, les carottes**
Ces aliments riches en fibres « solides » nécessitent d'être bien mâchés et produisent l'effet d'un brossage de dent naturel. De plus ils stimulent la production de salive qui neutralise les attaques acides des bactéries.

- **La rhubarbe, les épinards, les carottes, les crucifères (chou-fleur, brocoli, etc.), le cacao**

Après en avoir mangé, ces aliments laissent généralement une drôle de sensation en bouche. C'est parce qu'ils sont riches en acide oxalique qui capture le calcium de l'émail et forme une couche protectrice sur la dent. À éviter si vous souffrez de goutte ou d'insuffisance rénale. ─

Comment éclaircit-on l'émail ?

Tout d'abord, une préparation minutieuse est nécessaire avant tout acte. Il faut notamment vérifier que le patient n'a pas de carie et polir l'émail avant et après le blanchiment. Ce qui n'est évidemment pas réalisé dans les bars à sourire.

Le produit phare utilisé pour éclaircir les dents est encore l'eau oxygénée (présentée sous son nom scientifique et savant de « *peroxyde d'hydrogène* », ce qui fait plus sérieux). On le trouve à différentes concentrations, selon son mode d'utilisation : les faibles concentrations sont destinées à une utilisation pour des soins « *à la maison* », alors que les fortes concentrations sont réservées à une utilisation exclusive en cabinet dentaire.

Bien connue des femmes qui l'ont longtemps utilisée pour blanchir le linge ou s'éclaircir les cheveux, l'eau oxygénée a un principe d'action très simple : elle oxyde les molécules foncées, en l'occurrence contenues à l'intérieur de la dent, pour obtenir des molécules plus claires. L'efficacité du produit dépend du rapport entre le temps de contact et la concen-

tration : plus le temps d'application est long, plus la concentration utilisée sera faible et inversement.

Si vous décidez d'un traitement avec votre dentiste, celui-ci doit vous informer en détail sur le produit à utiliser et sur le mode d'emploi choisi : technique « *à la maison* » (ambulatoire) et/ou technique « *au fauteuil* » (en cabinet dentaire). Ces deux techniques se pratiquent sous son contrôle et doivent être discutées avec vous afin que vous puissiez décider de ce qui est le mieux dans votre cas en tenant compte des effets positifs et négatifs.

De plus, d'autres éléments que ceux liés au produit sont à prendre en compte pour pouvoir réaliser un éclaircissement dans de bonnes conditions. Il faut tout d'abord savoir que les produits de blanchiment ne sont efficaces que sur des dents naturelles, en aucun cas sur les prothèses ou sur les reconstitutions en résine. De plus, les traitements ne sont pas les mêmes sur les dents vivantes par rapport à un traitement sur une dent dévitalisée. ─

Comment pratique-t-on concrètement ?

1) Chez votre dentiste

Comme nous vous l'avons dit, deux possibilités existent : le traitement au fauteuil, ou le traitement ambulatoire, c'est-à-dire à la maison.

Le blanchiment « **au fauteuil** » consiste à effectuer l'intégralité du blanchiment chez le dentiste en une ou deux séances (d'une demi-heure chacune environ) avec des produits très concentrés.

Le praticien va donc prendre vos empreintes dentaires et réaliser des «*gouttières*» à votre forme pour que le produit n'agisse que sur les zones où il peut être efficace.

Pour le blanchiment «**ambulatoire**» (on dit aussi *home bleaching*), le dentiste prend les empreintes de vos mâchoires supérieure et inférieure. Celles-ci permettent la réalisation des gouttières (moulages creux en résine) dans lesquelles sera placé un gel de blanchiment dentaire.

Vous avez alors deux possibilités :

- Soit vous portez votre gouttière durant votre sommeil pendant six à sept heures chaque nuit, cela pendant 10 nuits.
- Soit vous portez votre gouttière durant deux heures par jour minimum avec un produit plus concentré, mais aussi plus délicat à utiliser.

C'est à votre praticien de choisir la concentration la plus appropriée à vos dents. ┘

2) Dans les bars à sourire

Si le dentiste ne vous promet guère qu'un éclaircissement d'une à deux teintes, les bars à sourire vous en promettent parfois cinq d'un coup.¹

Là, pas question de vous confectionner une gouttière à vos mesures : tout est standard. On vous installe dans une cabine individuelle pour un soin qui dure environ 20 minutes. Après un brossage des dents au fluor, on vous place une gouttière (standard donc) remplie de gel et votre sourire est exposé à la lumière LED pour trois séances de 7 minutes chacune.

Le produit employé est du perborate de sodium. C'est un composé chimique utilisé notamment comme source de peroxyde d'hydrogène (aussi appelé «*eau oxygénée*») dans les détergents et les lessives, ainsi que dans les produits de nettoyage et de blanchiment. Bien entendu il s'agit d'un produit toxique par inhalation et on ne peut ni manger ni boire (sauf de l'eau), ou fumer, pendant les quatre heures suivant le traitement. ┘

Y a-t-il des effets secondaires ou indésirables ?

Les produits d'éclaircissement dentaire ayant un fort pouvoir oxydant, ils ne doivent jamais être en contact avec la gencive. C'est le principal danger (connu) que présente le blanchiment dentaire. Il est donc indispensable que la gencive soit bien protégée, ce qui ne pourra être évidemment fait que par un praticien.

- Ainsi, les effets secondaires les plus fréquents liés à l'utilisation de produits de blanchiment sont d'une part une irritation de la bouche et d'autre part une sensibilité accrue des dents aux variations de température. Deux effets indésirables qui sont temporaires et cessent généralement avec la fin du traitement. Aucune étude à ce jour n'a montré d'effets irréversibles.
- Toutefois, si l'utilisation de produits d'éclaircissement dentaire peut comporter ces risques pour les consommateurs, il n'existe pas de risques toxiques ou cancérigènes à condition de ne pas avaler le produit².
- À noter que vous devez faire particulièrement attention à votre alimentation dans les jours qui suivent un traitement blanchissant des dents, car les produits utilisés perturbent la flore bactérienne buccale et augmentent la porosité de l'email pendant quarante-huit heures environ.

- Les effets sur les matériaux de restauration présents en bouche sont aussi à considérer, car les produits de blanchiment semblent modifier l'état de surface de certains matériaux esthétiques. Toutes les restaurations dites esthétiques, qui sont à reprendre après l'éclaircissement, doivent être différées de quelques jours, mais ne doivent en aucun cas être réalisées immédiatement en fin de traitement.
- Enfin, « *le dernier effet « dangereux » des produits de blanchiment serait de croire qu'il s'agit d'un traitement durable dans le temps* », explique Eric Bonnet, membre de l'association dentaire française. L'ensemble de ces techniques permet d'obtenir un résultat qui doit être entretenu dans le temps, en renouvelant le traitement, afin de maintenir l'effet lumineux de ces fameuses dents « blanches ». Les praticiens soulignent également qu'il n'existe à ce jour aucune information disponible sur les effets à long terme de l'utilisation de produits de blanchiment ou sur les effets d'une utilisation répétée de ces produits sur la santé bucco-dentaire³. Donc, prudence !

Blanchir ses dents à la maison

Un soin sérieux en cabinet dentaire vous coûtera entre 300 et 700 euros, et un soin hasardeux dans un bar à sourire autour de 80 euros. Pourtant il existe de vieux remèdes de grand-mère qui ont fait leurs preuves et dont l'efficacité est démontrée scientifiquement ! Ces solutions sont même largement utilisées par les industriels qui les intègrent subtilement dans les dentifrices et autres produits blanchissants.

- **Les mélanges à base de bicarbonate de sodium** : le bicarbonate seul ou associé à d'autres éléments comme le jus de citron a une action abrasive chimique et/ou mécanique sur l'émail qui permet de le blanchir, c'est pourquoi on en retrouve fréquemment dans de nombreux dentifrices. Mélangez du bicarbonate seul avec un peu d'eau ou avec du jus de citron jusqu'à obtenir une pâte que vous utiliserez pour vous brosser les dents deux à trois fois par semaine. On peut également utiliser de l'huile essentielle de citron ou du sel de table à la place du citron. Attention si vous avez les gencives fragiles, car ce mélange peut être agressif.
- **Le charbon végétal** : les cendres issues de la combustion végétale (bois, plantes) ont une action abrasive douce très efficace sur l'émail. On peut donc fabriquer une pâte blanchissante constituée d'un mélange de charbon et d'eau ou même de charbon et de bicarbonate pour plus de résultats. La couleur noire du charbon nécessite un bon

rinçage de la bouche après le lavage des dents. Ce mélange s'utilise une à deux fois par semaine et pour éviter l'ingestion de molécules dangereuses on pourra choisir du charbon actif disponible en complément alimentaire.

D'autres solutions traditionnelles sont parfois utilisées, comme frotter ses dents avec des feuilles de sauge, de l'huile essentielle de Tea Tree ou de l'argile.

Dans tous les cas, les traitements blanchissants (naturels ou chimiques) sont efficaces parce qu'ils altèrent l'émail.⁴ L'utilisation répétée et abusive de ces techniques peut donc rendre la dent fragile ou perturber la flore bactérienne buccale. Mais après quelques séances de blanchiment, il suffit de suivre les conseils alimentaires mentionnés plus haut pour conserver un sourire radieux longtemps et sans aucun danger !

La thérapie par le rire est utilisée pour lutter contre le stress. N'oubliez pas de vous blanchir les dents avant la première session !

Références

- <1| Roland L'Herron, chirurgien-dentiste et président de la CNSD <http://www.elle.fr/Beaute/Dossiers-beaute/Bars-a-sourire-attention-danger-1806374#Le-blanchiment-des-dents-un-acte-esthetique-ou-medical-1806394>.
- <2| Opinion on sodium perborate and perboric acid. EFSA. SCCS/1345/10.
- <3| Éric Bonnet, membre de l'Association dentaire française : <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2010/09/05/10399-techniques-blanchiment-dents-sont-elles-inoffensives>.
- <4| Araujo DB, Silva LR, de Araujo RP. Calcium release rates from tooth enamel treated with dentifrices containing whitening agents and abrasives. Gen Dent. 2010 Nov-Dec;58(6):e240-5.

Les dossiers de Jean-Marc Dupuis et son équipe
Santé Nature Innovation
Dossier spécial dents blanches
Directeur de la publication : Vincent Laarman
Rédaction : Jean-Marc Dupuis
Conseil rédactionnel : Julien Venesson
Mise en page : Isabelle Pillet
NPSN Santé SARL
Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg - SUISSE
CHF 217.3.550.036-3
Capital social : 20.000 CHF