Quel est le meilleur dentifrice? Je suis soucieux de ma santé et j'ai peur de ces industriels qui mettent des parabens et autres saletés dans leurs produits.

Réponse apportée le 06/07/2011 par STRASBOURG Médiathèques de la ville et communauté urbaine – Fonds régional, Illustration, Arts du spectacle (danse)

Les conseils de base pour garder une bonne hygiène dentaire sont les suivants, d'après le « Journal de Saône et Loire », du 12 avril 2011 :

« Un détartrage régulier (1 à 2 fois par an) permet d'éliminer [la plaque dentaire] par grattage et ultrasons jusque dans les endroits inaccessibles. Mais un brossage soigneux, trois fois par jour idéalement, après chaque repas, est indispensable. Brossez en tournant de la gencive à la dent, en haut et en bas séparément, n'oubliez pas la face interne des dents, du côté de la langue, et comptez 3 minutes. En complément, prenez l'habitude d'utiliser un fil dentaire pour enlever la plaque dentaire et les débris alimentaires entre les dents. À quel moment? Au milieu du brossage pour que le dentifrice aille aussi dans les interstices. »

Le journal précise également l'importance du choix des produits. Il est nécessaire de changer régulièrement de brosse à dents (environ tous les trois mois), mais également de veiller à la composition des dentifrices :

« Le choix du dentifrice et du bain de bouche n'est pas sans

importance. Le fluor renforce l'émail superficiel des dents. Le peroxyde de calcium atténue en plus les colorations de surface.
Ceux qui contiennent un antibactérien (chlorhexidine), dont l'action dure plusieurs heures, aident à limiter les gingivites. Si vos dents sont sensibles et si vos gencives se rétractent, préférez les dentifrices peu abrasifs et qui forment une couche protectrice. »

D'après le magazine « Top Santé » du 1er octobre 2010, l'OMS recommande d'utiliser six tubes de dentifrice par an et par personne.

Selon le docteur Gérard Dupeyrat, dans son ouvrage intitulé « La santé et la beauté des dents », Flammarion, 2005, les principes actifs du dentifrice sont :
– des particules minérales qui polissent la surface des dents,
– des gélifiants qui lui donnent sa souplesse,
– des humectants qui captent l'eau,
– des aromatisants et des colorants.

Toujours selon ce docteur, il existe trois types de dentifrice :
– les dentifrices cosmétiques simples
– les dentifrices dotés d'un visa « PP », qui se prévalent d'un effet thérapeutique
– les dentifrices faisant l'objet d'une autorisation de mise sur le marché par le Ministère de la santé, vendus en pharmacie exclusivement.

Estelle Vereeck, docteur en chirurgie dentaire, dans son ouvrage intitulé « Pratikadent » aux éditions Luigi Castelli, 2007, fait la liste des différents dentifrices :
– les dentifrices blanchissants : aucun dentifrice selon elle n'aurait de pouvoir blanchissant. Il s'agit d'une formule marketing. Ceux à base de silice peuvent être particulièrement abrasifs et causer l'usure de l'émail et de la dentine.
– les dentifrices au fluor : il faut éviter le surdosage et

veiller à ne pas cumuler avec d'autres apports de fluor (eau, sel).
– les dentifrices antibactériens : selon ce docteur, ils sont à éviter au quotidien. Contenant généralement de la chlorhexidine, comme dans de nombreux bains de bouche, ils risquent de déséquilibrer l'écosystème buccal à long terme.
– les dentifrices anti-âge : à base de vitamines E et B5, ils n'ont pas réellement d'efficacité sur ce point.

Toujours selon ce docteur, il faut surveiller la composition de son dentifrice, le muqueuse buccale ayant une capacité d'absorption deux fois supérieure à celle de la peau. Elle cite comme substances à éviter:
– les conservateurs de la famille des paraben
– les allergènes, comme le citral ou encore le cinnamal
– les composés irritants, comme les antioxydants BHA (butylhydroxynanisole), ou le sodium lauryl sulfate

En faisant des recherches sur les dangers du dentifrice, il apparaît ques leurs composants pouvant être nocifs pour la santé sont notamment le fluor, le sulfate, le paraben et le glycol.

Le fluor

Le fluor en trop grande quantité est considéré comme néfaste. D'après le magazine « 60 millions de consommateurs », n°360 du 1er avril 2002, certains dentifrices pour enfants sont trop fluorés et trop abrasifs. Selon l'OMS, « l'excès de fluor provoque des affections qui vont d'une fluorose dentaire bénigne à une fluorose osseuse invalidante. » Notons cependant qu'il s'agit dans ce cas du problème de fluor dans l'eau de boisson, et que le fluor est reconnu comme utile à des doses réduites. Sa concentration optimale pour un adulte est de 1400 à 1500 ppm (partie pour un million). (« La santé et la beauté des dents »).

Selon le livre de Jérôme Baray, « Fabriquer ses produits

naturels chez soi », édition Grancher, 2009, seul le dentifrice Email Diamant Rouge ne dispose pas de fluorure de sodium dans sa composition.

Le paraben

Concernant le paraben, il s'agit d'un conservateur dont la toxicité et les effets cancérigènes font débat. Ces conservateurs sont reconnus pour leurs effets oestrogéniques ou toxiques sur le reproduction. L'Assemblée nationale a voté son interdiction le 3 mai dernier.

Sont notamment cités dans cette liste, Arthrodont, Elgydium, Flogencyl, Fluocaril bifluor, Fluodontyl, Grinazole, Hextril, Pyorex, Sanogyl Blanc.

Le diéthylène glycol

D'après le « Nouvel Observateur » du 11/12/2008 (n°2301), les dentifrices de contrefaçon contiennent des produits dangereux, notamment le diéthylène glycol, un solvant et antigel employé pour remplacer la glycérine, pour épaissir le produit. Afin d'éviter les produits contrefaits, il faut veiller à ce que l'emballage du dentifrice soit rédigé en français.
Dans une émission du magazine télévisé « Envoyé spécial » sur France2, du 18/09/2008, les dentifrice fabriqués en Chine et contenant du glycol sont considérés comme dangereux s'ils sont avalés. Par exemple, le dentifrice « Toothpaste new 4U », contenant du diéthylène glycol (DEG) a été retiré de la vente par l'AFFSAPS et la Direction générale de la Concurrence, de la Consommation, et de la Répression des Fraudes (DGCCRF).

Les éditions Luigi Castelli publient la liste des quelques dentifrices contenant cette substance :

Le sulfate

Le sodium lauryl sulfate agit comme agent moussant. Il est impliqué dans l'apparition de certains aphtes, de par son côté

irritant.
Selon un article de Wikipédia, « l'utilisation prolongée d'antiseptiques locaux, comme les pastilles pour la gorge ou, d'un dentifrice contenant du laurylsulfate de sodium peut aussi provoquer chez certaines personnes l'apparition d'aphtes. »

Des produits naturels peuvent être utilisés. Quelques ingrédients comme la menthe-douce, la myrrhe, la girofle, le bicarbonate de soude, le sel, l'argile peuvent être utilisés dans l'hygiène des dents. Vous trouverez de nombreux sites internet proposant des recettes à réaliser soi même, comme par exemple :

http://www.toutfairesoimeme.com/archives/3827

Toutefois, nous ne pouvons garantir l'efficacité de ces produits naturels, ou pire ceux-ci, à défaut d'autres soins, peuvent être néfastes pour votre santé bucco-dentaire. Le mieux sera pour vous de parler de cette question à votre dentiste ou à votre pharmacien.

D'autres ressources peuvent vous être utiles :
– le site du dictionnaire Vidal, Eureka Santé :
– le service de Question / Réponse spécialisé dans la santé, de la Cité de la santé : Question Santé

En espérant avoir répondu à votre question.

Cordialement,

Eurêkoi.org, réponses à distance, médiathèques de la ville et communauté urbaine de Strasbourg