maBouchemaSanté
ufsbd

Les fiches conseils de l'UFSBD

CHEWING-GUM sans sucres, alors on mâche ?

À savoir

Mâcher un chewing-gum sans sucres :

ne remplace pas le brossage des dents ni l'utilisation du fil dentaire et/ou des brossettes interdentaires
stimule la production de salive qui protège la cavité buccale

Pour aller plus loin

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.

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.

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.

Nos recommandations

Informations mises à jour le 7 mai 2025