

Les fiches conseils de l'UFSBD



**ÉCLAIRCISSEMENT DENTAIRE (blanchiment)
: à pratiquer avec prudence**

À savoir

On distingue 2 types de colorations :

Les colorations externes sont dues à la consommation d'aliments ou de substances colorantes : le thé, le café, le tabac, ou les bains de bouche à la chlorhexidine... mais aussi des boissons chargées en pigments colorants comme le vin rouge, les sodas, les jus de fruits, ... Ces colorations déposées sur l'émail peuvent être éliminées par un détartrage -polissage. Un brossage avec un dentifrice blancheur, plus riche en agents polissants, peut gommer les colorations de surface. Les colorations internes correspondent à la couleur propre de la dent, le brunissement souvent lié à l'âge : plus l'émail s'amincit, plus la dentine est visible par transparence. Cette dentine a tendance à brunir avec le temps. Ce type de coloration ne peut être corrigé que par un éclaircissement réalisé par un chirurgien-dentiste.



Pour aller plus loin

Les colorations externes sont facilement éliminées avec un détartrage et un polissage réalisé dans un cabinet dentaire.

Pour limiter le dépôt de ces colorations, on peut aussi utiliser des dentifrices dits « blancheur ». Ils contiennent le plus souvent du bicarbonate micropulvérisé (pour avoir un effet polissant sur la dent et non abrasif) et plus de silice (minéral qui permet de décrocher la plaque dentaire). Le tout permet de gommer les colorations de surface et les diminuer. Mais ces dentifrices ne modifient pas la teinte propre de la dent.

Une brosse à dent électrique est aussi une bonne solution : elle permet de mieux gommer la coloration de surface par rapport à l'utilisation d'une brosse manuelle.

Buvez de l'eau après votre thé ou votre café ! Le fait de se rincer la bouche à l'eau claire va diminuer l'installation des tanins.

La coloration interne est traitée avec des produits à base de peroxyde d'hydrogène qui vont oxyder les pigments colorés de la dent.

Quels sont les effets indésirables et les limites des éclaircissements ?

Le principal effet secondaire est une sensibilité dentaire transitoire ; un dentifrice pour dents sensibles est recommandé pendant la durée du traitement.

Les produits d'éclaircissement n'agissent que sur le tissu naturel ; ils sont inactifs sur les céramiques et les résines composites.

Est-ce sans danger ?

Le blanchiment est sûr à condition d'être encadré par un chirurgien-dentiste. Un bilan bucco-dentaire est indispensable avant tout traitement pour vérifier l'absence de caries ou de restaurations défectueuses afin d'éviter une nécrose pulpaire, l'absence de gingivite pour éviter une aggravation de l'inflammation gingivale.

Qui peut bénéficier d'un éclaircissement ?

Tous les adultes en bonne santé bucco-dentaire et présentant peu de reconstitutions coronaires et prothétiques.

Les éclaircissements sont non recommandés chez les enfants (< 18 ans) et chez les femmes enceintes ou allaitantes

Selon les normes européennes, un éclaircissement dentaire se fait de manière ambulatoire :

Au cabinet, le chirurgien-dentiste, après un examen bucco-dentaire approfondi, réalise une empreinte de vos dents pour créer des gouttières, à l'image d'un protège dents.

A l'intérieur de celles-ci, il applique un produit d'éclaircissement à base de peroxyde d'hydrogène.

Ces gouttières se portent de 3 à 8h en fonction de leur concentration en produit.

Le traitement dure de 15 jours à 4 semaines selon les effets désirés.

Les premiers résultats sont visibles dès 2 à 3 jours après le début du traitement.

À retenir

Un éclaircissement dentaire est un acte médical

L'éclaircissement ne fonctionne que sur les dents naturelles
Il faut être indemne de carie et d'inflammation gingivale avant la réalisation d'un éclaircissement
Les colorations de surface doivent être éliminées avant le début du traitement d'éclaircissement

Informations mises à jour le 9 avril 2026
