

SSO

Savoir

Santé bucco-dentaire

Des pastilles à la place du dentifrice

 Lisa Ewersbach

 Istock.com



De plus en plus de fabricants de pastilles de nettoyage pour les dents font leur apparition sur le marché. Ces pastilles sont mises en avant comme étant une alternative naturelle et durable au dentifrice usuel. Mais dans quelle mesure nettoient-elles et protègent-elles bien les dents ?

De nombreux fabricants font aujourd'hui de la publicité pour proposer une alternative au traditionnel dentifrice sous forme de pastille. Ils jouent la carte de la durabilité et des composants naturels, végans, biologiques et biodégradables. Mais ces pastilles sont-elles efficaces aussi du point de vue de la médecine dentaire ?

Mâchez d'abord, brossez ensuite

Les pastilles pour se nettoyer les dents ne s'utilisent pas de la même manière que les dentifrices. Il faut d'abord les croquer avec les dents et les dissoudre avec la salive. C'est seulement là que se forme la mousse que l'on peut ensuite appliquer avec la brosse sur les dents et les gencives. Ce processus prend plus de temps, comparé aux brossages effectués avec les dentifrices classiques. Du point de vue de la médecine dentaire, la manière dont les

composants des pastilles se libèrent ensuite dans la bouche, se répartissent et finissent par agir n'est pas très claire. Avec des dentifrices traditionnels, les composants sont appliqués directement avec la brosse à dents sous forme dissoute de gel.

Moins de composants, souvent sans fluorures

Ces pastilles contiennent de la poudre pressée sous forme de comprimé. Elles sont composées de substances naturelles telles que le xylitol ou la stévia (édulcorant naturel), de carbonate de calcium et de bicarbonate de sodium (levure chimique). Il n'y a volontairement aucune addition d'eau et d'autres substances. La plupart des pastilles contiennent donc seulement près de la moitié des composants d'un dentifrice traditionnel. Souvent, elles ne contiennent pas ou peu de fluorures. Ces derniers sont pourtant indispensables pour prendre soin des dents et de la bouche de manière efficace. Ils renforcent la résistance des dents face aux acides, reconstituent l'émail attaqué et empêchent les bactéries de la plaque, responsables des caries, de se développer.

Durables, mais chères

Du point de vue de la médecine dentaire, les dentifrices traditionnels présentent donc plus d'avantages. Mais prendre soin de son hygiène bucco-dentaire au quotidien avec du dentifrice a plus d'impact sur l'environnement. Les emballages et les tubes de dentifrice sont coûteux à recycler. Les pastilles de nettoyage sont à cet égard plus durables et plus écologiques. Toutefois, leur durabilité a un prix. Des experts de la fondation Stiftung Warentest ont estimé qu'il fallait plusieurs pastilles par brossage pour arriver à la même efficacité que celle des dentifrices aux fluorures. En

fin de compte, les pastilles sont huit fois plus chères qu'un dentifrice bon marché qui contient du fluor.

© 2025 Société suisse des médecins-dentistes