

## Contre les crises cardiaques, le brossage des dents

Chère lectrice, cher lecteur,

Vos gencives sont pleines de vaisseaux sanguins, et votre bouche pleine de bactéries.

Si vous abîmez vos gencives, même légèrement, des bactéries entreront continuellement dans votre sang. Elles iront ensuite n'importe où, déclenchant une inflammation dans tout votre corps.

L'inflammation est en principe une bonne chose. Elle permet de réparer les tissus abîmés.

Mais elle est néfaste quand elle est permanente. Elle abîme les vaisseaux sanguins, notamment ceux qui irriguent le cœur. Elle provoque de l'athérosclérose, un durcissement des artères qui élève le risque d'infarctus et d'AVC parce que le sang peine à s'y écouler.

Les études montrent que les bactéries impliquées dans les parodontites (maladies où des poches de pus se forment dans les gencives) sont capables de migrer jusqu'au cœur : par exemple, le *Streptococcus sanguis*, impliqué dans les AVC [1].

Certaines études montrent que plus vous avez de bactéries dans vos gencives abîmées, plus vos artères carotides sont épaisses. Les artères carotides sont celles qui longent le cou et conduisent le sang au cerveau. Si elles sont trop épaisses, le sang peine à monter à la tête. C'est aussi un facteur d'AVC.

Nous allons donc voir comment soigner ses gencives et sa bouche. Mais avant cela, précisons qu'une bouche saine comporte bien d'autres avantages que de protéger contre les accidents cardio-vasculaires.

Gencives gonflées et mauvaise haleine

Les conseils que je vais vous donner permettent de réduire le risque d'accident cardio-vasculaire, mais aussi :

d'avoir un joli sourire. Les gencives rouges et gonflées, possiblement sanguinolentes, sont un signe de mauvaise santé, et elles ne sont pas esthétiques ;

ce problème, qu'on appelle la gingivite (inflammation des gencives), est toujours lié à un problème de plaque dentaire, inesthétique elle aussi, et cause importante de mauvaise haleine, elle-même source de problèmes relationnels.

La gingivite est très fréquente : les trois quarts des personnes de 35 à 45 ans en souffrent.

Origine de la plaque dentaire

Photo : <http://www.dentaly.org/wp-content/uploads/2015/03/gingivite.jpg>

La plaque dentaire, responsable de la gingivite, se compose de bactéries et de petites particules d'aliments dont elles se nourrissent.

Chaque jour, de nouvelles bactéries et résidus viennent s'ajouter et former ce dépôt blanchâtre appelé « plaque dentaire » (image ci-dessus).

Il s'accumule à la base des dents, le long des gencives, mais aussi entre les dents là où on ne le voit pas.

Si ce dépôt n'est pas éliminé par un brossage efficace et l'utilisation d'un jet dentaire, il durcit et se transforme alors en tartre.

Le tartre est une couche calcaire très dure, sous laquelle continuent de proliférer les bactéries, qui forment les caries et attaquent les tissus paradontaux (voir plus loin sur la parodontite).

Le brossage des dents, efficace contre la plaque dentaire, ne l'est pas contre le tartre. Seul votre dentiste pourra l'éliminer grâce à un détartrage.

Ce qui se passe si vous ne faites rien

La gingivite, non traitée, est repoussante.

Mais elle est aussi la cause première de parodontite.

La parodontite est vraiment un problème affreux. Nous avons dit ci-dessus que des poches de pus se formaient dans la gencive. Mais il faut savoir que ces infections détruisent les racines des dents et jusqu'à l'os lui-même où les dents sont fixées.

Les dents se déchaussent, tombent, c'est une catastrophe. Malheureusement, 10 à 20 % de la population souffrent, consciemment ou non, de parodontite, parce que c'est indolore.

Bizarrement, la parodontite est provoquée par des causes évidentes comme le tabagisme, le manque d'hygiène ou le diabète (l'excès de glucose dans le sang abîme tous les petits vaisseaux sanguins, donc les gencives), mais aussi par le stress et, en particulier, les chocs émotionnels.

Le stress prédispose même à la forme la plus aiguë de la maladie : la parodontite nécrosante aiguë. Les personnes ayant connu de gros traumatismes affectifs ont particulièrement intérêt à demander à un dentiste de vérifier l'état de leurs gencives et à bien prendre soin de leur bouche.

Soins de la bouche

Je vais commencer par le soin le plus évident que constitue le brossage des dents.

Cependant, je vous invite à ne pas vous arrêter là dans votre lecture et à prendre connaissance également des nombreuses mesures que vous pouvez prendre dans votre mode de vie et votre alimentation pour protéger vos gencives.

Brossage de dents

Les dentistes ont recommandé jusqu'à récemment de se brosser les dents trois fois par jour, pendant trois minutes.

C'est trop : il faut se brosser les dents deux fois, une fois le matin et une fois le soir, pendant deux minutes. Faire plus abîme l'émail dentaire et n'améliore pas l'hygiène. De nouvelles données scientifiques ont montré que la plaque dentaire responsable des caries dentaires se formait plus lentement que ce que l'on pensait, en une douzaine d'heures. Les recommandations ont donc changé en septembre 2013 [2].

En revanche, il est important de se brosser les dents méthodiquement.

Avec une brosse souple, passer trois fois sur chaque groupe de dents. L'objectif est d'ôter les débris alimentaires insérés entre les dents et la gencive. Il faut donc brosser de la gencive (côté rouge) vers la dent (côté blanc). Ce geste est plus facile et plus efficace en faisant des mouvements arrondis ou circulaires. C'est ce qu'on appelle le brossage « en rouleau ».

Vous devez le faire pour chaque groupe de dents de chaque côté : côté langue et côté lèvres. Jamais de mouvements de va-et-vient, sauf pour brosser la partie supérieure des molaires et prémolaires.

Éviter de se brosser les dents dans les trente minutes après avoir mangé, surtout des aliments sucrés et/ou acides, car le brossage emportera alors plus facilement l'émail de vos dents qui est rendu plus mou et poreux.

Mais les soins des dents ne doivent pas s'arrêter au brossage. On veillera le soir à se passer du fil dentaire ou, mieux, un jet dentaire entre les dents, car la brosse ne lave absolument pas ces interstices.

Fil dentaire contre jet dentaire

Voici la méthode pour bien passer le fil dentaire.

Prendre un fil de 30 à 40 cm et enrouler chaque extrémité entre les index des deux mains.

Appliquer le fil à l'interstice entre les dents pour le faire passer dans la cavité à la base des deux dents (nos dents se touchent en leur sommet mais pas à leur base, car elles sont plus étroites près de la racine). Après avoir placé le fil dentaire entre les dents, il faut racler soigneusement le côté de chaque dent, et retirer la matière blanche et souvent malodorante qui s'y trouve (plaque). Le fil dentaire ne sert donc pas seulement à enlever les restes de nourriture coincés entre les dents. Ne pas oublier de faire la face de la dernière molaire tout au fond.

Le fait de saigner, quand on se passe du fil dentaire, est le signe que les gencives sont trop fragiles, parce qu'abîmées par les bactéries. Il n'est pas normal qu'un simple « coup de fil » blesse les gencives, pas plus que vous ne pouvez vous blesser la main en appuyant dessus avec du fil dentaire. Les gencives saines sont résistantes. Vous vous en apercevez, d'ailleurs, en observant vos gencives là où elles ne sont pas cachées par les dents : il n'est pas si facile de les faire saigner. Saigner montre paradoxalement que vous avez particulièrement besoin de vous passer du fil dentaire. Si vous vous passez du fil dentaire quotidiennement, les saignements s'arrêtent après quelques jours.

Dans le cas où les gencives sont très infectées, si vous passez du fil dentaire chaque jour, les saignements pourront durer jusqu'à 21 jours. Si les saignements continuent au-delà, c'est que du tartre s'est installé sous la gencive, que le fil dentaire ne peut pas enlever (il ne supprime que la plaque dentaire, donc la matière molle). Seul un détartrage fait par un dentiste ou un hygiéniste résoudra le problème. À noter qu'il est normal que le fil passe sous la gencive sur 3 mm, celle-ci n'étant pas collée à la dent. Ce sont précisément les bactéries installées à cet endroit qui abîment la gencive et qui la font saigner.

Beaucoup de personnes préfèrent pour cette raison le jet dentaire, dont beaucoup de dentistes pensent, en outre, qu'il est plus efficace et plus sain que le fil dentaire.

Personnellement, je trouve trop compliqué et coûteux d'avoir une machine électrique, qui plus est, fragile (j'en ai acheté plusieurs qui toutes se sont cassées), et c'est la raison pour laquelle je préfère le fil dentaire, aisément transportable.

Dentifrice naturel

Le sujet des dentifrices maison est si vaste que je ne peux le traiter ici en détail. Je le ferai lors d'une prochaine lettre. En attendant, vous pouvez vous reporter à un site Internet très bien documenté sur la question [3].

Mais en deux mots, les dentifrices commerciaux contiennent de nombreuses substances non recommandables, comme le fluor et le dioxyde de titane.

Vous gagnerez à faire votre propre dentifrice naturel avec de l'argile blanche, du bicarbonate de soude et les huiles essentielles dont vous préférez le parfum. L'huile essentielle de Tea tree, également appelée Melaleuca, est un classique des dentifrices naturels : en plus de traiter la gingivite, les aphtes, les abcès et la mauvaise haleine, elle permet d'assainir la bouche et les dents. Vous pouvez aussi trouver d'excellents dentifrices en magasin diététique : la liste des ingrédients doit être la plus courte et la plus compréhensible possible.

Vous pouvez aussi l'utiliser pour des bains de bouche en diluant quelques gouttes dans un demi-verre d'eau. En revanche, éviter les bains de bouche antibactériens : efficaces sur le coup, ils perturbent les équilibres bactériens et laissent proliférer les bactéries pathogènes et malodorantes, aggravant les problèmes à long terme.

Autres soins pour la bouche

Lutter contre les bactéries n'est cependant pas la seule chose à faire pour avoir une bouche saine, ni même sans doute la plus importante.

Ce que vous mettez dans votre bouche est encore plus capital.

Les personnes qui ont les gencives en mauvais état ont souvent un mode de vie malsain.

Fumeuses, trop sédentaires, consommatrices de sucreries, d'alcool et de malbouffe.

Elles manquent de vitamines (le scorbut, la maladie du manque de vitamine C, se manifeste par les gencives qui gonflent).

Les aliments les plus recommandés pour conserver des gencives saines et de belles dents sont les légumes crus, en particulier ceux à feuilles vertes comme les épinards, la blette, la laitue, la roquette, et, parmi les fruits, la pomme.

Il est intéressant de terminer son repas par une pomme, que l'on mâchera soigneusement. Cela provoque une bonne salivation qui permet de lutter contre l'acidité dans la bouche et inhibe l'activité bactérienne des *Streptococcus mutans*, responsables des caries. La pomme est très légèrement abrasive et n'adhère pas aux dents. Elle fait un léger nettoyage et masse aussi les gencives, ce qui est bon contre les gingivites.

À noter l'intérêt de ce « sucre » si spécial qu'est le xylitol, dont j'ai souvent parlé [4]. C'est un sucre que nous ne digérons pas, qui ne fait donc pas augmenter la glycémie (sucre dans le sang) et qui, au contraire, nourrit la flore intestinale. Dans la bouche, il décolle les bactéries qui sont contre les dents. C'est pourquoi de nombreux chewing-gums sans sucre en contiennent. C'est un des rares « bonbons industriels » que je recommande. Attention toutefois, car le xylitol est rapidement laxatif.

J'ai parlé aussi à d'autres occasions des bains de bouche à l'huile, qui sont un nouveau moyen de plus en plus répandu de prendre soin de ses dents [5]. J'écris « nouveau », mais ce n'est nouveau que chez nous, la pratique en étant ancestrale dans la culture ayurvédique d'Inde. Ces bains de bouche à l'huile vierge de noix de coco, par exemple, nettoient les dents et la bouche en profondeur, évacuent les toxines. Ils sont particulièrement recommandés en cas d'infections buccales, de problèmes de gencive, de plaque dentaire, de dents jaunes ou affaiblies.

Le charbon actif est un excellent remède pour blanchir et nettoyer nos dents, ainsi que pour prévenir les maladies de la bouche. La pratique nous vient également des Indiens, réputés pour la blancheur de leurs dents. Il faut, bien sûr, du charbon végétal issu d'une filière biologique. Vous pouvez vous en procurer dans des herboristeries ou des magasins de produits naturels. Il suffit de bien se brosser

les dents avec cette poudre pendant deux minutes. Malgré sa couleur noire, après vous être bien rincé la bouche, vos dents seront plus propres et plus blanches.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis