

## Pour des dents blanches et saines au naturel

Thé, café, jus de raisin... De nombreux aliments peuvent tacher les dents, les jaunir ou les abîmer. Découvrez comment avoir des dents plus saines et plus blanches au naturel !

En plus d'avoir de nombreux bienfaits sur la santé, le citron est aussi un allié qui permet d'avoir des dents plus blanches. L'acide citrique qu'il contient aide à lutter contre le tartre, c'est-à-dire à l'épaississement de la plaque dentaire, en partie responsable du jaunissement des dents. De plus, le tartre peut être à l'origine de caries dentaires, de maladies gingivales comme la gingivite ou la parodontite, ainsi que de la mauvaise haleine.

Comment utiliser le citron ?

Brossez délicatement vos dents avec un peu de jus de citron fraîchement pressé puis rincez abondamment. Attention : ne répétez l'opération qu'une fois par semaine au maximum, car si l'acidité du citron permet d'éliminer le tartre et la plaque dentaire, il peut aussi abîmer l'émail des dents. De la même manière, évitez de consommer des aliments acides comme le café, les sodas ou les produits à base de sucre raffiné ou d'aspartame, par exemple.

Le bicarbonate de soude est un ingrédient souvent recommandé pour blanchir les dents. Véritable détartrant naturel, le bicarbonate de soude possède des propriétés abrasives douces qui permettent de réduire la plaque dentaire et de lisser l'émail des dents. Il a également l'avantage d'assainir la bouche et de prévenir la formation de caries.

Comment l'utiliser ?

Appliquez une fois par semaine un peu de poudre de bicarbonate de soude sur la brosse à dent, à la place du dentifrice. Attention à ne pas l'utiliser trop régulièrement car le bicarbonate peut également être responsable d'un émail fragilisé.

5 astuces pour des dents blanches et saines au naturel

Accueil > Actualités > Dossiers

En plus de traiter la gingivite, les aphtes, les abcès et la mauvaise haleine, l'huile essentielle de tea-tree, également appelée Melaleuca, permet d'assainir la bouche et les dents. Ses vertus antibactériennes et antifongiques font de cette huile un excellent antiseptique buccal. Bien que cela n'ait pas été prouvé scientifiquement, l'huile essentielle de tea-tree contiendrait également des principes actifs qui permettraient de blanchir les dents.

Comment l'utiliser ?

En rince-bouche, se gargariser avec un demi-verre d'eau dans lequel quelques gouttes d'huile essentielle de Melaleuca ont été incorporées.

Appliquer 1 goutte de cette huile essentielle directement sur l'aphte avec un coton tige, 1 fois par jour jusqu'à sa disparition.

Appliquer directement 1 goutte d'huile essentielle de tea-tree sur le dentifrice et brosser délicatement ses dents, 1 fois par semaine uniquement pour ne pas abîmer l'émail.

Précautions d'utilisation : L'huile essentielle de Melaleuca peut être irritante : faites un test sur une petite portion de peau avant de l'utiliser. De plus, l'utilisation des huiles essentielles ne convient pas aux femmes enceintes, ni aux enfants.

Avoir une bouche saine et des dents blanches passe aussi par une

hygiène bucco-dentaire optimale. Un bon brossage de dent permet d'éliminer la plaque dentaire, en partie responsable de la coloration des dents, et de diminuer le risque de caries dentaires.

Il est conseillé de se brosser les dents 2 à 3 fois par jour, idéalement après chaque repas, durant 3 vraies minutes. Il est aussi recommandé d'utiliser une brosse à dent adaptée à ses besoins, de préférence souple ou medium, car une brosse à dent dure risque d'abîmer les gencives et de provoquer à terme, un déchaussement des dents.

Autres conseils :

Il est conseillé de brosser d'abord la mâchoire du haut puis celle du bas. Pensez également à brosser de la gencive vers la dent, et non l'inverse ou horizontalement, c'est-à-dire d'un côté vers l'autre de la bouche. N'oubliez pas d'utiliser quotidiennement de la soie ou du fil dentaire.

L'émail des dents est légèrement poreux, c'est-à-dire qu'il est composé d'infimes interstices dans lesquels les fines particules de certains aliments peuvent pénétrer. C'est pour cette raison que les dents sont rapidement colorées après une consommation de myrtilles ou de vin, par exemple.

Tous les aliments ou les boissons colorés ont tendance à teinter les dents, c'est pourquoi il est conseillé de les éviter ou de se brosser rapidement les dents après en avoir consommé. Evitez aussi les aliments acides, comme les agrumes ou les produits à base de sucres raffinés qui fragilisent l'émail et augmentent sa porosité.

En revanche, mâcher une pomme à la fin du repas entraîne une salivation qui permet de lutter contre l'acidité et l'activité bactérienne des Streptococcus Mutans, (= bactérie faisant partie de la flore de la cavité buccale). N'adhérant pas aux dents, la pomme permet de faire un petit nettoyage et de limiter ainsi la formation

de caries. Mastiquer permet aussi de masser les gencives, ce qui est efficace contre l'inflammation de ces dernières (= gingivite). Si vous n'avez pas la possibilité de vous brosser les dents, le midi au travail par exemple, il est conseillé de manger une pomme. Attention, elle ne remplace pas le brossage des dents !

[http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=dents-blanches-saines-naturel&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=sant%c3%a9&utm\\_medium=quotidienne-07112015&osde=](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=dents-blanches-saines-naturel&utm_source=newsletter&utm_campaign=sant%c3%a9&utm_medium=quotidienne-07112015&osde=)