

Prenez soin de votre bouche

12 solutions naturelles
pour de belles dents



Prenez soin de votre bouche

12 solutions naturelles pour de belles dents

Qui n'a jamais été gêné par une douleur dentaire ? Qui n'a jamais douté de son haleine ou vu ses gencives saigner au brossage ? peu de gens me répondront « Non, rien de tout ça n'est arrivé ! ». Ces maux de bouche sont pourtant handicapants et davantage lorsqu'il s'agit de perdre ses dents. Pour garder le sourire, les solutions naturelles existent... à vos brosses

Sommaire

Mise en bouche.....	3
De la gingivite à la parodontite, il n'y a qu'un pas !.....	4
Question d'hygiène.....	4
Savez-vous brosser vos dents ?.....	5
Calmer la douleur.....	6
Haleine fraîche !.....	7
Faites vous-même votre bain de bouche !...	8
Quel dentifrice choisir ?.....	9
Pensez global !.....	9

Mise en bouche...

La bouche est un organe avant tout fonctionnel. Grâce à la mastication, c'est la digestion qui commence. Puis c'est au tour des enzymes salivaires de débiter la dégradation des sucres complexes, ces éléments que contiennent notamment les céréales. Alors qu'arrive-t-il si ces processus sont perturbés par des gênes ou des douleurs buccales ? Les conséquences directes ne sont pas forcément évidentes à déterminer, mais gardons en tête que c'est la porte ouverte aux désordres digestifs divers et variés, allant des maux d'estomac aux problèmes de dénutrition. En bref, les troubles de la bouche, au-delà de nous priver du simple plaisir de manger, influent sur notre digestion et au final sur notre santé en général. Comment faire pour éviter ces désagréments ? Il faut d'abord observer les signes précurseurs de problèmes buccaux. Le marqueur le plus évident est le saignement chronique des gencives, trouble tellement courant qu'il est trop souvent banalisé. Lorsque ce trouble apparaît, c'est que nos gencives sont victimes d'une prolifération bactérienne envahissante qui les font gonfler et s'inflammer. Il suffit alors de croquer dans une pomme ou d'un simple brossage des dents et voilà que la gencive saigne. On parle alors de gingivite.

Que faire quand mes gencives saignent ?

Votre gencive saigne et vous pensez y être allé trop fort au brossage ? Vous prenez alors grand soin de ne pas insister sur cette zone ? Et bien c'est tout le contraire qu'il faut faire ! Voici la démarche à suivre en cas de saignement :

- Lors du brossage, insistez justement à l'endroit concerné selon la technique de Stillman (voir « Savez-vous brosser vos dents ? »). L'usage d'une brossette, du fil ou du jet dentaire sera approprié pour assainir les endroits difficilement accessibles.
- Prenez rendez-vous chez votre dentiste pour un détartrage.
- Pour un effet antibactérien, appliquez à chaque brossage une goutte d'huile essentielle de tea tree (*Melaleuca alternifolia*) ou de laurier noble (*Laurus nobilis*) sur votre brosse durant une semaine.
- Faites des bains de bouche quotidiennement avec un produit recommandé par votre dentiste ou votre pharmacien, ou mieux avec une formule à base de plantes aseptisantes et apaisantes.

De la gingivite à la parodontite, il n'y a qu'un pas !

Le saignement gingival est un des symptômes déterminants de la gingivite, définie comme une inflammation des gencives. On parle de gingivite lorsque les gencives deviennent rouges, prennent un aspect vernissé et saignent fréquemment. Si vous pensez éliminer les bactéries responsables de ce trouble par le simple brossage, détrompez-vous ! Elles sont très tenaces et difficiles à éliminer, surtout lorsque les dépôts de tartre leur offrent des niches confortables. Il faut intervenir sur l'hygiène buccale par différents moyens. Car si rien n'est fait, on arrive vite au stade plus avancé : la parodontite.

La parodontite est à considérer comme une véritable pathologie (il existe par exemple un lien entre parodontite et augmentation du risque cardiovasculaire). Il s'agit d'une inflammation du parodonte, nom que l'on donne à l'ensemble des tissus qui soutiennent notre dentition. Tissus d'une importance capitale pour des dents bien chaussées ! En présence de cette pathologie, on voit les gencives se rétracter, des foyers infectieux qui flambent, toujours et encore des saignements, et enfin le déchaussement qui peut mener à la perte des dents. Le meilleur moyen de se prémunir de tous ces troubles, qui sont finalement exclusivement bactériens, est de s'assurer d'une hygiène irréprochable ! Encore faut-il savoir comment s'y prendre...

Question d'hygiène...

Tout commence par la plaque dentaire. Nous ne la voyons pas forcément, mais il s'agit d'un dépôt blanchâtre un peu collant qui se dépose chaque jour sur nos dents et nos gencives. Elle est le résultat d'un melting pot : bactéries, salive et restes alimentaires. Là réside l'intérêt d'un brossage dentaire quotidien : ne pas éliminer au moins deux fois par jour cet enduit mène tout droit au tartre, sorte de minéralisation de la plaque dentaire, et laisse la place à la colonisation bactérienne... Et c'est le cercle vicieux qui commence : le tartre étant poreux, la plaque dentaire y adhère davantage et donne naissance à encore plus de tartre. Autant de refuges chaleureux pour ces bactéries qui cherchent à nous édentier !

Qui ne sait pas encore que l'hygiène passe aussi par l'alimentation ! On évitera en premier le sucre, qui favorise l'apparition des caries et le développement des bactéries, celles qui se plaisent à être logées et nourries sous nos gencives. Préférez le sucre complet ou des édulcorants naturels comme la stévia ou le xylitol. Ces deux derniers sont même considérés comme des préventifs de la carie dentaire.

Mais au fait, comment faites-vous pour éliminer cette fameuse plaque dentaire ?

Savez-vous brosser vos dents ?

Voici deux techniques à appliquer en fonction de votre profil pour éviter la formation de tartre :

- Vous avez les gencives sensibles ? La technique de Stillman devrait vous convenir. Elle consiste à brosser en partant de la gencive vers la dent. Répétez le mouvement 6 à 8 fois par groupe de 2 dents. Deux brossages quotidiens peuvent suffire mais en cas de parodontite, pratiquez plutôt 3 fois chaque jour.
- Vous n'avez pas de problème particulier ? Vous pouvez opter pour la technique de Bass : brossez en de petits mouvements circulaires, à cheval sur la moitié de la dent et de la gencive. Pratiquez 2 fois par jour après les repas du matin et du soir.

Oubliez le brossage horizontal qui élimine très mal la plaque dentaire et prenez ces nouveaux réflexes. S'il le faut, procédez au nettoyage interdentaire avec l'aide d'une brossette, d'un fil dentaire ou d'un jet dentaire.

Voyez votre dentiste au moins une fois par an pour une visite de contrôle et pour un détartrage.

Dès les premières dents de votre enfant, habituez-le à faire comme vous. Un bon moment à passer devant le miroir !

Calmer la douleur

Personne ne le contredira : les douleurs dentaires sont extrêmement intenses ! Lorsque le mal sévit, il faut intervenir au plus vite. En attendant l'intervention du dentiste, il est possible d'agir avec des outils naturels, notamment avec certaines huiles essentielles. En agissant sur la cause bactérienne, leurs propriétés antiseptiques peuvent même stopper le processus. En présence de douleurs dues à une carie, une application aromatique locale sera suffisante en association avec les soins dentaires prodigués par le dentiste. En cas d'abcès dentaire, il pourra être judicieux d'associer l'usage interne d'une huile essentielle d'origan (*Origanum compactum*) aux vertus puissamment antiseptiques. Vous la trouverez sous la forme pratique de capsule en pharmacie. Pour la posologie, reportez-vous dans ce cas à la recommandation de votre pharmacien. Cette huile essentielle est contre indiquée pour la femme enceinte et chez les enfants, sauf avis médical contraire.

- Le clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*) est un antalgique et un antibactérien puissant. L'eugénol, principe actif employé en dentisterie, vous rappellera l'ambiance du cabinet dentaire ! Maintenez un clou de girofle là où ça fait mal, ou, à l'aide d'un coton tige, appliquez de l'huile essentielle plusieurs fois par jour durant 4 ou 5 jours, pas plus. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.
- La menthe poivrée (*Mentha piperita*) est également antiseptique mais aussi anti-inflammatoire. Elle fera des merveilles sur un abcès chaud, cette poche de pus qui compresse affreusement les nerfs dentaires et provoque d'intenses douleurs. Appliquez localement une goutte, pas plus, à l'aide d'un coton tige régulièrement dans la journée. Contre-indiqué chez la femme enceinte ou allaitante et chez les enfants.
- Le laurier noble (*Laurus nobilis*) est très efficace contre la carie dentaire et ses douleurs. C'est un antibactérien reconnu, notamment au niveau buccal. Il faudra seulement l'éviter lors des 3 premiers mois de grossesse et chez les enfants de moins de 3 ans.

Pour cumuler les actions de ces 3 huiles essentielles, mélangez-les à part égale et faites plusieurs applications locales du mélange 6 à 10 fois par jour à l'aide d'un coton tige. Si vous n'avez rien sous la main, vous trouverez peut-être plus facilement quelques feuilles de plantain trouvées au bord d'un chemin. Préalablement écrasées, vous pourrez les appliquer sur la zone douloureuse.

Haleine fraîche !

Pour votre haleine, vous êtes plutôt chewing-gum ou bonbon rafraîchissant ? Sachez-le, aucun des deux ne traite la cause de l'halitose, autrement dit la mauvaise haleine ! Deux origines sont fréquentes : un problème bactérien au niveau buccal (de type parodontite ou infection dentaire) et dans ce cas vous avez des solutions plus haut, ou certains désordres digestifs. Pour déceler un problème digestif, observez des signes tels qu'une langue chargée, des ralentissements du transit, ou des troubles de l'estomac.

Les solutions ? Elles se trouvent souvent dans un simple réglage alimentaire. Supprimez en premier lieu les fromages, source de surcharges digestives et de souches bactériennes à l'origine de la mauvaise haleine, et allégez vos repas notamment ceux du soir. Pour éliminer les surcharges, vous pouvez aussi choisir une méthode détox telle que la monodiète. Il faudra alors ne consommer qu'un seul aliment, comme par exemple de la compote de pomme, du riz ou de la purée de carotte que vous pourrez manger à volonté au rythme d'un soir par semaine. À renouveler autant de fois que vous le souhaitez.

En parallèle, stimulez votre vitalité digestive à l'aide de plantes. Pour ce faire, mélangez les plantes suivantes pour la préparation d'une tisane :

Thym 80 gr, menthe 50 gr, artichaut 30 gr et mélisse 30 gr.

Faites infuser une cuillère à soupe du mélange pour un bol. À consommer matin et soir durant au moins 3 semaines. À noter, deux de ces quatre plantes pourront suffire à faire un bon mélange.

Vent frais pour votre haleine

Voici une formule à préparer vous-même :

- 50 gouttes d'HE de thym (*Thymus vulgaris CT thuyanol*)
- 20 gouttes d'HE de menthe verte (*Mentha spicata*)
- 15 gouttes d'HE de cardamome (*Elettaria cardamomum*)

Mélangez le tout dans un flacon et prenez 1 à 2 gouttes dans une cuillère de miel après les repas durant une semaine ou ponctuellement lorsque le besoin s'en fait sentir. Ce mélange aura un effet assainissant tout en stimulant la digestion. Contre-indiqué pour les enfants ainsi que pour les femmes enceintes et allaitantes.

Faites vous-même votre bain de bouche !

Le bain de bouche associé à un brossage soigné est un excellent préventif de la plupart des problèmes dentaires ou parodontaux. Voici un mélange inspiré du célèbre herboriste américain James A. Duke que vous pouvez réaliser vous-même. Vous n'en trouverez pas d'équivalent dans le commerce !

Dans ½ litre de vodka, ajoutez les plantes suivantes :

- 2 cuillères à soupe de feuilles d'eucalyptus séchées
- 2 cuillères à soupe de graines de cardamome écrasées préalablement au pilon
- 2 cuillères à soupe de feuilles de romarin
- 1 cuillère à soupe de feuilles de laurier noble
- 1 cuillère à soupe de menthe sauvage ou de menthe verte
- 1 cuillère à soupe de thym

Laissez macérer les plantes durant un mois dans un bocal fermé en prenant soin de remuer régulièrement. Filtrez puis mettez quelques gouttes dans ½ verre d'eau pour réaliser votre bain de bouche, 1 à 2 fois par jour.

Toujours en bain de bouche, pensez aussi aux hydrolats (eaux florales) qui apportent de nombreux bienfaits : camomille, lavande, sarriette ou laurier seront les plus indiqués. À utiliser pur sans risque pour toute la famille.

Gingivite de la femme enceinte

La gingivite est un trouble fréquent en cours de grossesse. Pour y faire face naturellement, la première démarche sera de mettre en pratique les conseils énoncés dans ces colonnes. Pour utiliser les huiles essentielles sans risque, préférez le tea tree ou le laurier noble (sauf durant les 3 premiers mois de grossesse pour le laurier) en usage externe uniquement. Pour ce faire, mettez une goutte de l'une ou l'autre sur votre brosse à dents à chaque brossage durant une semaine. En parallèle, faites des bains de bouche 2 fois par jour avec un mélange de 15 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse dans ½ verre d'eau (n'oubliez pas de recracher à la fin de chaque bain de bouche).

Quel dentifrice choisir ?

Inutile de tout miser sur le dentifrice ! Les rayures multicolores ou les conditionnements toujours plus innovants n'ont jamais réglé le problème. Nous l'avons vu, l'action mécanique du brossage, le détartrage régulier et la chasse aux nids à microbes sont une priorité. Bien sûr, l'emploi d'un dentifrice joint l'utile à l'agréable. Voici quelques consignes pour bien choisir votre pâte à dent :

- Évitez les dentifrices au fluor surtout pour les dents de laits de vos enfants pour qui ils se révèlent inefficaces*. Le fluor est un élément chimique potentiellement toxique. Fuyez également les ingrédients douteux comme les dioxyde de titane, propylène glycol, sodium lauryl sulfate (SLS), triclosan ou parabène.
- Les plantes telles que le neem, le meswak (des plantes indiennes reconnues), ou encore le laurier, la myrrhe, la menthe, la sauge ou la réglisse sont les meilleurs atouts naturels pour une bonne prévention. Veillez à ce qu'au moins une de ces plantes figure dans la liste des ingrédients.

Pensez global !

Nous l'avons vu, pour préserver notre intégrité buccale, l'hygiène est indispensable. Mais cela ne doit pas nous faire oublier que notre bouche est un organe relié à notre organisme tout entier. L'hygiène de vie globale (alimentation, exercice physique etc.) est une clé de voûte incontournable pour que nos systèmes de défense jouent leur rôle dans le contrôle des bactéries, dans notre bouche et ailleurs. Ceci étant dit, vous avez déjà quelques outils pour conserver votre mordant... et votre beau sourire !

Nicolas Wirth, Naturopathe

Concernant l'usage des huiles essentielles : en raison de leur haute concentration en composés actifs, les huiles essentielles sont à utiliser avec précaution et modération. Si vous êtes enceinte, que vous avez un terrain allergique, si vous souffrez de pathologie grave, ou pour les enfants de moins de 3 ans, elles sont déconseillées, sauf avis médical contraire.

* Tubert-Jeannin S, Auclair C, Amsallem E, Tramini P, Gerbaud L, Ruffieux C, Schulte AG, Koch MJ, Rège-Walther M, Ismail A. Fluoride supplements (tablets, drops, lozenges or chewing gums) for preventing dental caries in children. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 12. Art. No.: CD007592.

