

## 10 façons simples de prévenir la récession gingivale

La récession gingivale est le terme médical décrivant le retrait de la marge du tissu gingival qui entoure la dent, exposant davantage la dent ou sa racine.

La récession gingivale est un problème dentaire commun à cause de son apparition subtile. La majorité des gens ignorent qu'ils ont une récession gingivale car elle arrive graduellement. Habituellement, le premier signe de récession gingivale arrive avec la sensibilité dentaire.

Alternativement, on peut remarquer qu'une dent apparaît plus longue que les dents environnantes. On peut également ressentir une petite bosse ou «entaille» près de la ligne des gencives. Pourquoi les gencives reculent-elles?

La récession gingivale peut être due à plusieurs choses :

**Prédisposition génétique:** La génétique est responsable dans de nombreux problèmes de santé, et c'est également valable pour la santé dentaire.

**Brossage des dents:** Si vous vous brossez les dents trop fort, l'émail de vos dents risque de s'user, entraînant un recul des gencives.

**Soins dentaires inadéquats:** Le brossage irrégulier invite les bactéries à résider dans votre bouche. L'accumulation de bactéries conduit au tartre, qui ne peut être retiré que par un détartrage.

**Changements hormonaux:** Les fluctuations des taux d'hormones féminines tout au long de la vie d'une femme, y compris la ménopause, la grossesse et la puberté, peuvent rendre les gencives plus sensibles; ce qui peut conduire à une récession gingivale.

**Maladies parodontales:** Les infections bactériennes des gencives détruisent le tissu gingival et l'os autour du tissu. La maladie des gencives, ou maladie parodontale, est la principale cause de récession gingivale.

## 10 FAÇONS NATURELLES DE TRAITER LA RÉCESSION GINGIVALE

### 1. HUILE ESSENTIELLE DE TEA TREE

L'huile de tea tree possède des propriétés antibiotiques et anti-inflammatoires impressionnantes. Une étude australienne de 2008 conclut que l'application régulière d'huile de tea tree réduit les saignements des gencives et la gingivite.

Ajoutez 1-2 gouttes d'huile de tea tree sur votre brosse à dents, ou mélangez avec votre dentifrice. Continuez à vous brosser les dents en utilisant cette huile essentielle deux fois par jour pendant quelques semaines.

**BON USAGE.** Pour rappel, voici les recommandations officielles d'usage des huiles essentielles de la DGCCRF et de l'ANSM :

L'usage des huiles essentielles est déconseillé chez l'enfant, la femme enceinte ou allaitante, les personnes âgées ou souffrant de pathologies chroniques

Ne pas injecter d'huiles essentielles par voie intraveineuse ou intramusculaire

Ne pas les ingérer

Ne jamais appliquer d'huiles essentielles directement sur les muqueuses, le nez, les yeux, le conduit auditif, etc.

Pour les personnes à tendance allergique, effectuer systématiquement un test d'allergie avant toute utilisation

Après un massage ou une application cutanée, bien se laver les mains

Veiller à la qualité des huiles essentielles, à leur provenance ainsi qu'au mode de culture dont elles sont issues

Ne jamais chauffer une huile essentielle pour la diffuser

Les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées de façon prolongée (au-delà de quelques jours) sans avis médical.

Voir aussi : Mal aux dents: 8 remèdes de grands-mères efficaces et naturels

## 2. HUILE DE NOIX DE COCO

Lorsqu'elle est mélangée avec du bicarbonate de soude, l'huile de noix de coco aide à débarrasser votre bouche des acides responsables des bactéries.

Il suffit de mélanger deux cuillères à soupe d'huile de coco et de bicarbonate de soude. Ce mélange servira de dentifrice une ou deux fois par semaine jusqu'à ce que le problème disparaisse.

## 3. RINÇAGE AU SEL DE MER

Simplement se rincer la bouche avec un mélange d'eau chaude et de sel est l'une des méthodes les plus faciles pour soulager la récession gingivale, la douleur et l'inflammation.

Il suffit de dissoudre une petite quantité de sel de mer dans une tasse d'eau tiède, de mélanger dans votre bouche pendant environ 15 secondes et de le cracher. Répétez 2-3 fois par jour pour de meilleurs résultats.

## 4. SEPTILIN

Septilin est un médicament ayurvédique qui renforce l'immunité. Cette médecine traditionnelle est un mélange de composés qui, en plus de favoriser un système immunitaire sain, réduisent également l'inflammation.

Une étude publiée dans le Journal of Periodontal Implant Science a révélé que la supplémentation alimentaire avec Septilin améliore les résultats du traitement parodontal en seulement trois semaines.

## 5. SOIE DENTAIRE

La soie dentaire avec un matériau entièrement naturel aide à réduire les bactéries et la plaque presque aussi bien que l'huile de traction.

Il n'est pas nécessaire de passer le fil dentaire tous les jours non plus. L'utilisation de la soie dentaire deux fois par semaine, ainsi que le maintien d'une bonne hygiène buccale, sont suffisants pour prévenir la récession gingivale.

## 6. RINÇAGE À L'HUILE DE SÉSAME

L'huile de sésame possède de puissantes propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes.

Mettez une cuillère à soupe d'huile de sésame dans votre bouche pendant environ 15 minutes. Crachez le liquide et rincez-vous la bouche avec de l'eau fraîche. Répétez tous les jours pendant environ un mois.

## 7. INFUSION À LA CAMOMILLE

La fleur de camomille possède des propriétés antiseptiques et aide à réduire l'inflammation de la récession gingivale.

Ajoutez 2-3 cuillères à café d'infusion à la camomille dans une tasse d'eau chaude. Laissez le mélange infuser pendant environ 10 minutes et laissez refroidir. Répétez le processus trois fois par jour aussi longtemps que nécessaire.

#### 8. TEINTURE DE MYRRHE

La myrrhe est fortement recommandée comme remède pour les gencives douloureuses, mais reste malheureusement peu utilisée.

Mettez 10 à 12 gouttes de teinture de myrrhe dans une tasse d'eau tiède. Utilisez ce mélange comme un rince-bouche pour votre routine de brossage.

#### 9. JUS DE CANNEBERGE

Le jus de canneberge est fortement concentré en vitamine C et constitue un excellent antioxydant dans le traitement des problèmes buccaux.

Des études démontrent qu'un faible apport de vitamine C est lié à un risque plus élevé de maladie parodontale.

Simplement boire 125ml de jus de canneberge par jour peut aider à prévenir l'accumulation des bactéries dans les dents. D'autres excellentes sources de vitamine «C» comprennent les oranges, les pamplemousses, les citrons, les fraises, les papayes, le brocoli et le poivron rouge.

#### 10. THÉ VERT

Des scientifiques japonais ont découvert que le thé vert aidait à promouvoir des dents et des gencives saines. Une étude, publiée dans le Journal of Periodontology, a révélé que boire une tasse de thé vert chaque jour réduit la profondeur de la poche parodontale, améliore la fixation des gencives sur les dents, et réduit les saignements des gencives.

Le thé vert et le jus de canneberge sont les deux meilleures boissons pour promouvoir la santé des gencives.

<https://www.sain-et-naturel.com/10-facons-simples-de-prevenir-la-recession-gingivale.html>