



Traitements naturels pour les maux de la bouche

Pour accompagner vos patients vers la santé bucco-dentaire

Par le Docteur Catherine Rossi
Chirurgien-dentiste



E-BOOK
Offert par
NatureBio Dental



TRAITEMENTS NATURELS POUR LES MAUX DE LA BOUCHE

Pour accompagner vos patients vers la santé bucco-dentaire

Par le Docteur Catherine Rossi

Chirurgien-dentiste

Offert par NatureBio Dental

Attention : Les conseils que vous trouverez ci-dessous, ne remplacent aucunement une consultation chez un chirurgien-dentiste. Car il faut que vous sachiez que dans la bouche, ce n'est pas parce qu'une douleur a disparu que c'est guéri. De plus en faisant des contrôles préventifs une à deux fois par an, on évite les douleurs inutiles et les soins coûteux.

ABCÈS DENTAIRE

- **Formule n°366** (Argentum metallicum D30, Echinacea angustifolia D6, aa) en dilution Laboratoires Weleda
15 gouttes matin, midi et soir dans un peu d'eau pendant 10 jours.
- **Oil Pulling** : Dans une cuillère à café d'huile de noix de coco, ajouter :
 - . 1 pincée de poudre de Gencix www.gencix.com
 - . 2 gouttes d'huile essentielle de manuka
 - . 1 goutte d'huile essentielle de lavande officinale
 - . 2 gouttes d'huile essentielle de thym thujanol
 - . 1 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle
 - . 1 gouttes d'huile essentielle de laurier noble
 - . 1 gouttes d'huile essentielle de sarriette des montagnes

Mettre le tout en bouche et faire ce que la médecine ayurvédique appelle le « pulling » ou « gandouch », c'est-à-dire que ce mélange est gardé en bouche et pulsé entre les dents jusqu'à émulsion pendant 10 mn.

Recracher ce mélange dans un mouchoir en papier qui ira à la poubelle afin de ne pas boucher les canalisations du lavabo.

NE PAS SE RINCER LA BOUCHE APRES LE PULLING !

Traitement à faire tous les soirs après le passage du fil dentaire et le brossage pendant 3 semaines, en attendant ou pendant les soins dentaires.

- **Origan compact 50mg** (Pranarom) 2 capsules 3 fois par jour pendant 3 jours, puis une capsule matin et soir les 15 jours suivants à avaler au cours des repas.

ANTALGIQUES NATURELS

- **Huile Vierge de millepertuis** : en cas de névralgies faciales ou de névralgies d'Arnold en massage le long du trajet douloureux. En association avec des séances d'ostéopathie crânienne et une réhabilitation de l'occlusion.
- **Huile essentielle de girofle** : effets analgésiques
- **Huile essentielle de laurier noble** : propriétés antalgiques à mettre sur la dent avec une boulette de coton
- **Huile Essentielle de Lavande aspic**, antalgique : 3 gouttes dans une cuillère à café d'huile de noix de coco, en pulling pendant 10 minutes calmera la majorité des douleurs buccales. On peut également ajouter à ce mélange une goutte de menthe poivrée qui a un effet anesthésiant de surface.
- **ARNICA 5ch ou D10** : 3 granules toutes les 2 heures. Calme les douleurs qui apparaissent suite à un traumatisme quel qu'il soit.
- **HYPERICUM 5CH ou 15ch** : 3 granules toutes les 2 heures. Calme les douleurs suite au traumatisme des filets nerveux.

ANTI-INFLAMMATOIRES NATURELS

Nos patients ont mal et ne veulent pas avoir mal. Comment être efficace tout en les protégeant d'effets secondaires? Voici plusieurs approches que je vous suggère d'expérimenter, d'améliorer et de vous approprier en fonction de résultats que vous recherchez et en fonction du patient. Les protocoles ci-dessous sont des prescriptions de base qui fonctionnent plutôt bien quelques soient les situations, en attendant ou en parallèle des soins dentaires. Dans les cas rebelles, il faudra aller un peu plus loin et rechercher des produits spécifiques au cas particulier du patient, même s'il faut parfois piocher dans le panier de l'allopathie. Souvenez-vous : médecines complémentaires !

Médecine anthroposophique

- **Formule n°374 Weleda en dilution** : (argenticum nitricum D21, belladonna pl tot D15, silicea D22, aa) : 15 gouttes matin et soir dans un peu d'eau pendant 10 jours. Diminuer les doses avec l'amélioration.
- Cette formule existe également sous **forme injectable**. On utilise des seringues insuline micro-fine BD de 1ml pour injecter le contenu de l'ampoule à l'apex de la dent (comme une anesthésie para-apicale). Certains dentistes l'utilisent en cas de grosse crise d'arthrite. 1 seule injection, à renouveler toutes les 24H si nécessaire (rare) et à compléter par la formule en dilution pendant 10 jrs.

Homéopathie

- **Aconit** : Douleur violente, d'apparition soudaine suite à un vent froid sec, chez un sujet en pleine santé, anxieux.

- **Belladonna** : Douleurs violentes, battantes avec rougeur de la face, chez un sujet en bonne santé, colérique.
- **Bryonia** : Douleurs d'apparition progressives, lancinantes, calmées par la pression et le repos, extrême sècheresse des muqueuses, anxiété.
- **Apis Mellifica** : Douleur aigue violente, subite, suite à une frayeur, avec œdème, hypersensibilité au toucher, remède du choc anaphylactique.
- **Ferrum Phosphoricum** : Inflammation congestive aigue ou subaigüe, avec fièvre modérée, douleurs battantes aggravées de 4 à 6h du matin, soulagées par des compresses froides chez un sujet faible asthénique.

Compléments alimentaires

- **Bromelaïne et Curcuma/Poivre noir**

1 comprimé de chaque, matin, midi et soir avant les repas pendant la période douloureuse.

Aromathérapie

- HE ravensare aromatica : principalement anti-inflammatoire,
- HE lavendula officinale : apaise les nerfs, détend les muscles,
- HE millepertuis, gaulthérie, camomille romaine, helichryse italienne, lemongrass, verveine, citron.

Préparation pour bain de bouche anti-inflammatoire

Dans une cuillère à café d'huile de noix de coco bio, ajouter :

- 1 pincée de poudre de Gencix www.gencix.com
- 2 gouttes d'huile essentielle de ravensare aromatique (Ravensare aromatica)
- 1 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale (lavendula angustifolia)
- 1 gouttes d'huile essentielle de tea tree (melaleuca alternifolia)
- 1 goutte d'huile essentielle de clou de girofle (eugenia caryophyllata)
- 1 gouttes d'huile essentielle de laurier noble (Laurus Nobilis)

Mettre le tout en bouche et faire ce que la médecine ayurvédique appelle le « pulling », c'est-à-dire que ce mélange est gardé en bouche et pulsé entre les dents jusqu'à émulsion pendant 10 mn. Recracher ce mélange dans un mouchoir en papier qui sera jeté afin de ne pas boucher les canalisations du lavabo. Traitement à faire tous les soirs après le passage du fil dentaire et le brossage pendant 3 semaines.

APHTES

En prescription pour calmer la douleur de l'aphte et accélérer sa cicatrisation (au choix)

- 3 parts de bicarbonate de soude + 1 part d'eau : appliquer cette pâte en cataplasme sur l'aphte et laisser agir.
- Mâchez des feuilles crues de basilic ou de cresson frais
- Appliquer du miel de Manuka directement sur l'aphte ou en bain de bouche dilué dans de l'eau tiède.
- 1 goutte d'huile essentielle de laurier noble directement sur l'aphte, 3 fois par jour.
- En homéopathie BORAX 5 CH 3 granules 3 fois par jour (ne pas mettre les granules en bouche en même temps que les Huiles essentielles, attendre 2H)
- Augmenter votre consommation de vitamine B6 et B12 (levure ou germe de blé, avocat, banane).
- Bain de bouche avec une décoction (bouillir 10 mn puis infuser 5 mn) de fanes de carottes.

Conseils pour la prévention des aphtes

- Si les aphtes apparaissent après avoir mangé des noix, conseiller de croquer une pomme en alternance avec les noix et finir par la pomme.
- Éviter de porter des doigts sales à la bouche.
- Bien laver les fruits et les crudités avant de les manger à cause des pesticides.
- Éviter gluten et laitages de vaches.
- Associer de l'ultra levure à chaque traitement antibiotique.
- N'utiliser que des dentifrices bios ou ne contenant pas de lauryl sulfate de sodium.
- L'utilisation quotidienne de bains de bouche déséquilibre la flore buccale ce qui favorise l'apparition des aphtes.

En cas d'aphtose récidivante : pensez à une inflammation du système digestif.

Il faut donc traiter en profondeur le potentiel immunitaire en améliorant la perméabilité de la barrière intestinale et équilibrer la flore intestinale. Vous pouvez conseiller en première intention le lait de jument biodynamique de chez Jum Vital (pendant 2 mois) :

- -> pur'koumiss 2 gélules le matin à jeun
- -> gélules de lait de jument lyophilisées : au coucher, ouvrir une gélule et garder la poudre sous la langue en s'endormant sans l'avalier. Elle fondra progressivement au cours de la nuit.

Il est fortement conseillé en cas de récurrence sévère de s'engager dans un traitement de fond en homéopathie ou en acupuncture et en naturopathie. En effet les aphtes fréquents sont le signe d'un déséquilibre global de notre système digestif, hépatique, hormonal et alimentaire, associé à des carences et à des émotions mal gérées...

L'aphte et ses émotions

Les aphtes apparaissent plus communément chez les gens sensibles à l'énergie, aux « vibrations » à l'ambiance d'une situation.

L'aphte peut vouloir dire « je souffre silencieusement la bouche fermée », « je ne peux rien dire », « Je n'ai pu répondre », « Je reste muet sans même penser à me révolter », « Ma sensibilité est très grande et je porte un masque, je joue un rôle, de peur de rentrer en contact avec mes émotions profondes. Je suis ulcéré par ce qui se passe et je ne réagis pas ».

- Aphte sur la gencive : je suis déstabilisé, l'attaque a ébranlé mes certitudes (peur + colère).
- Aphte sur les joues : je ne me suis pas senti respecté.
- Aphte sur les lèvres :
 - Inférieure = mes besoins affectifs ont été repoussés.
 - Supérieure = j'ai subi une vexation un rejet dans mes relations sociales.
- Aphte sur la langue : je m'en veux de ne pas avoir répliqué pour me défendre, de ne pas avoir prononcé les bonnes paroles au bon moment.
- Aphte sur le palais : je me sens traité de manière injuste
- Aphte sur le plancher de la langue : je me sens atteint dans mon intimité, ma pudeur, ma délicatesse.

APPAREILS DENTAIRES AMOVIBLES : LES 10 SECRETS A CONNAITRE

- Nettoyer le ou les appareils matin et soir avec une brosse à dents dure « spéciale appareils dentaires » et du savon de Marseille.
- Faire tremper tous les soirs pendant 10 minutes les appareils dans une solution désinfectante. (En vente en pharmacie) Utiliser ce temps pour se brosser les dents restantes et avec une brosse plus douce brosser la gencive qui est quotidiennement recouverte par l'appareil.
- Après le brossage du soir faire un bain de bouche à l'huile de noix de coco bio, garder l'huile en bouche pendant 10 minutes, recracher, ne pas rincer et remettre l'appareil.
- Il faut dormir avec ses appareils dentaires afin d'éviter les douleurs aux cervicales, les lombalgies, les migraines ou les torticolis au réveil.
- Faire nettoyer les appareils aux ultrasons par le dentiste 1 à 2 fois par an.
- Si l'appareil manque de stabilité ou se décolle à la mastication utiliser une pâte adhésive dans la journée. Il faut bien enlever cette colle tous les soirs sur l'appareil et dans la bouche. Ne pas mettre de colle la nuit.

- En cas d'amaigrissement, même minime, les gencives se modifient et l'appareil peut ne plus s'adapter et se mettre à basculer lors de la mastication. Quand un appareil bascule il met en péril les dents qui servent d'appuis aux crochets.
- Faire régulièrement contrôler la stabilité des appareils. Votre dentiste pourra réaliser un rebasage qui prolonge la vie des appareils et améliorera le confort.
- Le matin laisser tremper les appareils dans l'eau pendant 30 minutes après les avoir brossés, le temps de la toilette.
- Ne jamais utiliser d'eau de javel ou de l'eau bouillante pour entretenir les appareils. Le chlore est toxique et la chaleur déformerait les appareils.

PERICORONARITE : POUSSÉE DES DENTS DE SAGESSE

Les douleurs des dents de sagesse sont moins fréquentes qu'à une époque en raison des extractions systématiques lors des traitements d'orthodontie. Devant l'augmentation des pratiques orthodontiques fonctionnelles, qui favorisent l'expansion des maxillaires afin de permettre à toutes les dents de trouver leur place sur les arcades dentaires, nous voyons de plus en plus de jeunes avec leurs 32 dents ! Le terrain et les émotions jouent un rôle dans les éruptions difficiles, alors que la place semble suffisante pour ces petites dernières. Voici donc un protocole alliant homéopathie et aromathérapie qui atténue l'inflammation de la péri coronarite et stimule la pousse des dents de sagesse. Le protocole des dents de sagesse maxillaires est différent de celui des dents de sagesse mandibulaires.

Dent de sagesse maxillaire supérieur :

- Formule n°308 Weleda en dilution (belladonna D2, capsicum D2, qsp 100%),
- Mezereum D4 Weleda en dilution,
15gouttes de chaque, dans un peu d'eau 3 fois par jour, espacer dès amélioration.

Dent de sagesse maxillaire inférieur :

- Formule n°308 Weleda, dilution (belladonna D2, capsicum D2, qsp 100%),
- Cheiranthus cheiri D4 Weleda, dilution,
15gouttes de chaque, dans un peu d'eau 3 fois par jour, espacer dès amélioration.

Dans tous les cas

- Bain de bouche avec :
 - HV noix de coco 1 cuillère à café
 - HV millepertuis 1/2 cuillère à café
 - HE lavande officinale 2 gouttes
 - HE thym à thujanol 2 gouttes

- HE gaulthérie 2 gouttes
- HE clou de girofle 2 gouttes

Attention de ne pas mettre plus de 2 gouttes, les personnes qui trouveraient ce mélange trop fort peuvent ne mettre qu'une goutte de chaque HE.

Mettre le tout en bouche et faire ce que la médecine ayurvédique appelle « oil pulling », c'est-à-dire que ce mélange est gardé en bouche et pulsé entre les dents jusqu'à émulsion pendant 10 mn. Recraché ce mélange dans un mouchoir en papier qui ira à la poubelle afin de ne pas boucher les canalisations du lavabo. Traitement à faire matin et soirs après le brossage jusqu'à disparition de l'inflammation.

En parallèle de cette prescription, le patient devra consulter son chirurgien-dentiste pour une radio et éventuellement un soin local au laser.

L'auriculo médecine donne également d'excellents résultats pour calmer les périoronarites.

Les jeunes ados qui ont échappé aux extractions systématiques des dents de sagesse, à l'époque où ces dents étaient encore des bourgeons dans la mâchoire, peuvent avoir des poussées de dents de sagesse douloureuses à l'époque du Bac ou de tout autres challenges professionnels ou personnels. Il serait alors peut-être intéressant d'aborder avec eux, les liens entre les périoronarites et les émotions qui accompagnent ces poussées inflammatoires. Le stress aidant, les choix qui se décident à ces périodes charnières de la vie, tant dans le domaine professionnel que personnel peuvent révéler d'autres stress cachés. En fonction de la dent douloureuse, on pourra décoder certaines blessures inconscientes du jeune futur adulte :

- Si c'est la dent 18 qui est douloureuse cela signifie peut-être que le jeune ne trouve pas le sens de ses futurs projets d'études, de son rôle social, le sens de son rôle dans la vie.
- La dent 28 lui parlera de son manque de confiance en lui et de ses doutes à mériter et à pouvoir obtenir le meilleur pour lui.
- La dent 38 révélera son sentiment de se sentir seul, différent des autres, incompris de ses proches.
- Et la dent 48 signifiera qu'il a du mal à comprendre ou à trouver le but de sa future vie professionnelle, de sa valeur ajoutée au monde.

Et pour finir, en ce qui concerne l'extraction des dents de sagesse, si cela s'avère nécessaire, je voudrais vous partager la règle du tout ou rien. Cela signifie que si on est amené à extraire une dent de sagesse, il faudrait extraire les 4. Cela s'explique pour des règles d'occlusion :

- Une dent qui n'a plus son antagoniste, se déplace pour aller chercher un nouveau contact, vers le haut, le bas, ou vers l'avant, puis à cause de cette nouvelle position anormale, interfère avec les dents antagonistes lors des mouvements de la mandibule. Cela crée des contacts traumatisants qui lèsent l'articulation temporo-

mandibulaire et favorisent la destruction de l'os parodontal autour des dents qui « butent » avec ce contact traumatisant.

- Si on garde 2 dents de sagesse d'un côté et pas de l'autre, il se crée à chaque déglutition une fuite linguale du côté de l'édentation qui aura des répercussions cervicales et posturales.

10 CONSEILS A SUIVRE APRES UNE EXTRACTION

Une extraction ou une chirurgie dans la bouche n'est jamais une partie de plaisir. Les suites opératoires ne sont pas non plus toujours très drôles... Voici quelques conseils pour diminuer les douleurs et accélérer la cicatrisation.

- Prévoir une poche de glace (en pharmacie) à garder sur la joue le plus longtemps possible durant les 24H qui suivent une intervention
- Ne pas boire de boissons chaudes pendant les 48H qui suivent l'extraction. Ne pas fumer ni boire de l'alcool pendant 48H.
- Ne pas manger semoule, riz, millet ou tout autre aliment dont les petits morceaux pourraient aller se loger dans le trou laissé par l'extraction.
- Ne pas aller avec la langue explorer la zone traitée, cela casserait le caillot de cicatrisation ou déchirerait les fils de suture.
- Parfois, on peut avoir l'impression qu'il reste quelque chose dans le trou de l'extraction et on peut avoir tendance à aspirer pas succion cette zone : grosse erreur ! cela bloquerait la cicatrisation et provoquerait une « alvéolite » très douloureuse et très difficile à calmer.
- Ne pas faire de bain de bouche pendant 3 jours. Préférer les applications d'huiles essentielles en spray directement sur la plaie.
- Bien suivre les recommandations de prescription du chirurgien-dentiste
- Aide de l'homéopathie
 - **Arnica D10 Weleda**
 - **Ruta D10 Weleda**
 - **Staphysagria D10 Weleda**

2 granules de chaque toutes les 2 heures après l'intervention pendant 48 heures puis matin et soir les 6 jours suivants pour cicatriser l'os et la gencive

- **Formule Weleda 366** en dilution (Argentum metallicum D30, Echinacea Angustifolia D6 aa)

15 gouttes matin, midi et soir dans un peu d'eau pendant 10 jours commencer le matin de l'intervention pour éviter l'infection

- Aide de la micronutrition

- **BROMELAINE** 4 jours avant l'intervention, 1 comprimé matin, midi et soir avant les repas. Continuer 10 jours après l'intervention pour éviter l'œdème
- **CURCUMA/POIVRE NOIR** 4 jours avant l'intervention et les 10 jours suivant 1 comprimé matin midi et soir au cours des repas pour diminuer la réaction inflammatoire
- Aide des huiles essentielles
 - Huiles essentielles cicatrisantes, anti-infectieuse et antalgique (Lavandula angustifolia, Rosmarinus, Thymus Vulgaris, Cupressus, Cinnamini Cassia, Anoba Rosaedora, Helicrysum italicum) Faire un mélange à parts égales et mettre une goutte sur la plaie 4 à 7 fois par jour.
- Si la douleur persiste anormalement le chirurgien-dentiste agira localement pour le traitement de l'alvéolite

GROSSESSE

La femme enceinte est toujours au centre des attentions. Les femmes viennent parfois faire un contrôle dentaire quand elles apprennent qu'elles sont enceintes, mais on regrette toujours qu'elles ne soient pas venues avant.

En effet, je pense qu'il est plus facile de changer les draps de son lit avant de se coucher plutôt qu'une fois qu'on y est allongé en train de se reposer.

C'est donc avant la grossesse, que vous devriez aider vos patientes à remettre leur bouche en santé. Si malgré tout, la future maman a des soucis dentaires, voici les précautions à prendre :

Dépose d'un amalgame ou d'une prothèse métallique

Reprise de carie sous un amalgame, un composite ou besoin de retirer une prothèse métallique pour accéder à des racines infectées, le fraisage, va créer des vapeurs et des poussières issues des produits d'obturation (mercure, Bisphénol A, HEMA, TEGDMA, nickel, palladium, béryllium, etc.) qui vont être ingérées, inhalées et passer la barrière foeto-placentaire. Intoxication massive pour cet être en construction. Associé à des carences minérales et à un déséquilibre du microbiote, cette intoxication a été mise en cause dans l'autisme.

Il est donc encore plus essentiel de faire profiter les femmes enceintes du protocole sécurisé de dépose des matériaux dentaires, dont vous trouverez les principales recommandations [ici](#). Ce protocole devrait d'ailleurs être appliqué à tout le monde ! Fatigue chronique, fibromyalgie, sclérose en plaque, Parkinson, électro sensibilité, sont les principales éventuelles conséquences d'un apport massif de toxiques lors de la dépose des matériaux dentaires. Bien sûr vous ne trouverez pas encore d'études scientifiques à ce sujet, car peu de personnes ont encore fait le lien. Donc dans le doute, le principe de précaution s'applique.

Aromathérapie : Quatre règles d'or pendant la grossesse :

- Toutes les HE sont interdites pendant le 1er trimestre,

- A partir du 4^o mois, les traitements doivent être ponctuels ou ne pas excéder 10 jours,
- HE camomille romaine à respirer en cas de stress ou anxiété, peur des soins dentaire,
- HE d'estragon ou citron en cas de nausées
- **ATTENTION : l'HE de clou de Girofle et de menthe poivrée sont toujours interdites chez la femme enceinte et qui allaite.**
- Ne jamais appliquer les HE sur le ventre,
- Les respirer ou les appliquer sur la peau plutôt que de les avaler.
- Les huiles essentielles riches en phénol (origan compact, thym, girofle, sarriette des montagnes), ou en aldéhydes aromatique ou terpénique (lemon grass, cannelle) sont très irritantes pour la peau, les mélanger à une huile végétale avant application.
- Certaines huiles essentielles sont photo sensibilisantes (citron, orange, mandarine, lime, pamplemousse, angélique). Elles créent des taches brunes irréversibles après exposition au soleil. Attendre 6 heures avant de se mettre au soleil.
- Ne jamais donner d'huile essentielle par voie orale à un enfant de moins de 3 ans. C'est neuro toxique, cela peut provoquer des vertiges, des nausées, vomissement, ou des troubles du langage.
- Les huiles essentielles contenant des cétones (thuya, sauge officinale, romarin, eucalyptus) sont interdites chez la femme enceinte ou allaitante.
- Les huiles essentielles sont des substances à visée thérapeutique, elles ne doivent pas être utilisées à long terme sous peur de voir apparaître des allergies ou des intolérances, par exemple, avec des huiles essentielles d'utilisation courante comme la menthe poivrée, la sauge officinale, toutes les espèces de lavande ou la mélisse.

Gingivite gravidique

Commencer par un détartrage puis,

- Bain de bouche oil pulling (méthode ayurvédique), après le passage du fil dentaire et le brossage
 - Dans 1 cuillère à café d'huile de noix de coco bio, ajouter
 - 1 pincée de Gencix, www.gencix.com
 - 2 gouttes d'HE de lavande officinale,
 - 2 gouttes de HE géranium rosa.

Ce mélange est gardé en bouche et pulsé entre les dents jusqu'à émulsion pendant 10 mn. Recraché dans un mouchoir en papier qui sera jeté dans une poubelle afin de ne pas boucher les canalisations du lavabo 🚰. Ne pas se rincer la bouche. Traitement à faire tous les soirs après le brossage pendant 2 semaines. Continuer le même protocole mais sans les HE au-delà.

- Si la gingivite débute avant le 4^{ème} mois, on peut utiliser ce mélange sans les HE,

- Ajouter en homéopathie la formule n° 556, du laboratoire Weleda (berberis vulgaris, cortex radialis D2, urtica urens D3, aa) : 15 gouttes matin et soir à avaler dans un peu d'eau, jusqu'à amélioration.

Prévention des caries chez la femme enceinte :

- Sels calcaires Weleda, 1 dose du flacon n°1 le matin, 1 dose du flacon n°2 le soir,
- Ossatyon des laboratoires Catalyons. 1 bouchon pur à garder en bouche 1 mn avant de l'avalier, après chaque brossage matin et soir. Ne pas rincer.
- En cas de polycaries, prescrire de la vit D et K2
- Acupuncture

Prévention dentaire pour le fœtus

En acupuncture, traiter la maman pendant la grossesse en agissant principalement sur le point 9 rein ou ZhuBin. C'est le point des bébés heureux qui se stimule 3 fois pendant la gestation. En Chine, la grossesse se compte en pleine lune :

1^{er} séance à la 3^e lune, 2^e séance à la 6^e lune, 3^e séance à la 10^e lune.

Sans s'attarder sur les nombreux bienfaits de ce point (que vous trouverez dans tous les manuels de Médecine Traditionnelle Chinoise, MTC), au niveau buccal, il augmente la qualité du tissu osseux et des dents. Il apaise l'esprit et calme les anxiétés. Il fait des bébés qui dorment la nuit et rient le jour, même pendant les poussées dentaires !

Les compulsions ou « envies » pendant la grossesse peuvent influencer les préférences alimentaires de l'enfant plus tard. Veiller donc à l'alimentation équilibrée de la mère et réduire la consommation de sucre.

Avant même de naître, le fœtus peut se sentir agressé par diverses investigations qui vont parfois au-delà du nécessaire. Est-il toujours indispensable de faire une échographie chaque mois ? Ne commençons nous pas, déjà, à pénétrer dans le territoire du bébé, non pas pour son bien, mais pour nous rassurer, pour tout contrôler ? Est-il vital de connaître le sexe de l'enfant avant sa naissance ? Qu'en pense le principal intéressé ? Ne lui volons-nous pas son secret ? Certains pardonneront la curiosité et l'impatience de leurs parents. D'autres partiront déjà dans la vie avec un compte à régler en puisant dans leur énergie du rein. Les dents de lait se forment à cette période (4^e/6^e mois de vie intra-utérine), leur email pourra alors déjà être fragilisé.

Avoir de bonnes dents ça se prépare déjà avant la naissance !

HALITOSE

La mauvaise haleine est appelée dans le jargon médical, halitose, de hal qui veut dire souffle et de osis qui veut dire mauvais. La mauvaise haleine n'est pas une maladie, mais le symptôme d'un dérèglement beaucoup plus général. Il est le signe d'une pathologie parodontale, c'est-à-dire une maladie des gencives, mais également d'un dérèglement du système digestif ou métabolique dans sa globalité. Il est aussi dû à certaines règles d'hygiène alimentaire mal équilibrées.

Bain de bouche inutile et toxique

L'halitose est un symptôme qui handicape un grand nombre de personnes. Très gênées et complexées, elles se contentent malheureusement de sprays mentholés qui n'ont une action que courte et locale sans traiter la cause. Une étude menée ces dernières années par l'université de Sao Paulo au Brésil, démontre que l'utilisation quotidienne de bain de bouche ou de spray mentholé, ayant pour objectif de diminuer la mauvaise haleine, non seulement n'ont aucun effet sur le long terme, mais en plus déséquilibrent la flore buccale naturelle. Ces études ont même démontré une augmentation des risques de cancer de la bouche. Ces produits chimiques favorisent l'érosion de l'émail dentaire et augmentent la sensibilité des dents au chaud, au froid et parfois au sucre sans carie réelle. En effet ces bains de bouche très souvent contiennent de l'alcool qui tue massivement les bactéries présentes dans la bouche, les bonnes et les mauvaises. Cela a pour conséquence un déséquilibre global de la flore buccale qui au final ne fait qu'accroître les problèmes de mauvaise haleine.

Mauvaise haleine, les causes

L'origine de la mauvaise haleine est souvent multi factorielle et demanderait des changements drastiques dans son hygiène de vie, dans son hygiène buccale, dans son hygiène alimentaire. Cela demande de reconsidérer sa santé dans sa globalité, avec une approche beaucoup plus naturelle. En fait, en ce qui concerne la mauvaise haleine tout commence dans la cavité buccale.

Ce sont les bactéries gram négatif comme le Porphyromonas gingivalis qui sont présentes dans les anfractuosités gingivales, dentaires et prothétiques, les espaces inter dentaires ou entre les microvillosités de la langue qui sont responsables de la formation de composés sulfurés volatiles, les CSV malodorants, qui suite à la dégradation des aliments se transforment en sulfure d'hydrogène ou en méthyl mercaptan. Ces produits répondent aux doux noms de putrescine ou de cadavérine.

Contrôle dentaire en priorité

Donc la 1ere chose à faire est d'aller consulter un dentiste, pour soigner les caries, éliminer le tartre et la plaque bactérienne, mettre en place un brossage et une hygiène dentaire parfaite. Il faut également apprendre à se brosser la langue avec une brosse à langue ou un gratte langue. Il existe des tests pour évaluer les progrès, l'amélioration. C'est un altimètre, doté d'une cellule électrochimique qui permet de comptabiliser, d'évaluer les échantillons gazeux qui sont émis par la bouche. Il y a également une perception directe du praticien, mais c'est une solution qui est difficile à évaluer. Il existe également un testeur

d'haleine de poche baptisé « Fresh Kiss » qui permet de savoir où on en est avant un rendez-vous galant.

Mauvaise haleine et sphère ORL :

Une fois que toutes les causes dentaires ont été traitées, si la mauvaise haleine persiste, il est possible dans 10 % des cas, que les amygdales soient en cause. Des amygdales cryptiques, qui gardent à l'intérieur de leur microvillosités, des dépôts alimentaires et des bactéries qui sont susceptibles de se putréfier. Les problèmes ORL également peuvent participer à la mauvaise haleine avec des sinusites ou avec des glaires et mucosités au niveau des bronches. Nous ne parlons pas bien sûr de la mauvaise haleine chez les fumeurs qui ont leurs bronches et leur système pulmonaire remplis de goudron et de nicotine dont émanent des odeurs nauséabondes.

Mauvaise haleine et estomac :

En allant un peu plus bas, au niveau de l'estomac, la mauvaise haleine peut avoir aussi une origine stomacale. En effet, on s'est rendu compte que l'*Helicobacter Pylori*, bactérie responsable d'un grand nombre d'ulcères de l'estomac ou du duodénum, favorisait un pH acide de la salive responsable de la mauvaise haleine. L'origine de la mauvaise haleine peut également se retrouver dans le tube digestif, suite à une digestion incomplète dans l'estomac.

Mauvaise haleine et intestins :

Lorsque la paroi des intestins est en inflammation, on parle de perméabilité intestinale altérée. Cette membrane est un filtre, elle permet l'assimilation des éléments dont le corps a besoin et fait barrage aux toxines. Elle permet l'élimination des déchets du corps surtout au niveau du colon. Cette paroi en inflammation laisse passer, réabsorbe une partie des toxines et des déchets car sa fonction filtre ne fonctionne plus. Dans l'intestin lui-même, la flore intestinale déséquilibrée laisse la place aux champignons, au candida albican qui participent à la fermentation des aliments au lieu de les digérer. Qui dit fermentation, dit putréfaction et odeurs nauséabondes qui s'éliminent dans les selles, les gaz, la transpiration et l'haleine. Un dysfonctionnement des reins et du foie est généralement associé à cette pathologie intestinale.

Mauvaise haleine et métaux lourds :

Quand on est intoxiqué aux métaux lourds, de manière chronique ou aiguë, suite à une dépose d'amalgame dentaire au mercure sans précaution par exemple, il se crée au niveau de l'estomac et des intestins des composés sulfuriques, comme le mercaptan qui s'accumulent dans nos viscères et notre corps. Ces substances provoquent l'apparition de composés volatiles qui s'évacuent par les poumons donc par l'haleine.

Mauvaise haleine traitement de fond :

La 1^{ère} règle est de nettoyer le tube digestif. Par exemple, le psyllium, 1 cuillère à soupe dans un verre d'eau le matin et le soir permet de nettoyer naturellement dans de bonne condition votre colon. Un grand verre d'eau le matin à jeun, 10mn avant le petit déjeuner, est une excellente façon de purifier vos reins. Le reste de la journée, il faut boire un verre d'eau avant chaque repas et une tasse de thé vert 2 fois par jour, cela permet de bien nettoyer les reins et les intestins et de limiter la mauvaise haleine. Il faut également veiller

à avoir une flore intestinale de qualité, et d'apporter régulièrement au niveau des intestins du lactobacillus acidophilus par exemple avec le kéfir.

Mauvaise haleine et alimentation :

L'alimentation peut également être un facteur aggravant de la mauvaise haleine notamment l'ail et l'oignon qui contiennent beaucoup de composés sulfurés. Certaines personnes qui digèrent mal le lactose, sucre du lait, peuvent avoir une mauvaise haleine quand elles consomment des produits laitiers. Une mauvaise hygiène buccale n'améliore rien.

Chlorophylle pour une bonne haleine :

La nature nous donne malgré tous des conseils judicieux pour éviter la mauvaise haleine. C'est pour cela que le persil, très riche en chlorophylle, est souvent associé à l'ail dans les plats traditionnels. La fameuse persillade méditerranéenne évite la mauvaise haleine car la chlorophylle contenue dans le persil est un puissant déodorant naturel de l'organisme. On peut même faire des bains de bouche à la chlorophylle. Chewing-gum et bains de bouche à la Chlorophylle sont très souvent utilisés pour prévenir la mauvaise haleine. La chlorophylle a un double effet, elle supprime les odeurs dans la bouche, la gorge et elle est fortement alcaline. Elle a donc un effet alcalinisant des voies digestives en régulant la production de bactéries et en détoxifiant le corps. La chlorophylle a la particularité de ne déclencher aucune compensation, aucun effet domino ou effet secondaire. La chlorophylle a un effet positif sur la santé générale puisqu'elle a aussi des vertus anti cancérigène, anti oxydante, anti inflammatoire. Elle contient beaucoup de nutriments essentiels, de la vitamine A, C, E et K ainsi que de l'acide folique, du fer, du calcium et du magnésium. Elle a un puissant effet chélateur c'est à dire qu'elle se lie aux métaux lourds comme le mercure et les évacue du corps. On trouve de la chlorophylle dans les légumes verts et les algues. Le maté qui est une tisane d'Amérique du sud est une des sources connus les plus riches en chlorophylle. Si on ne peut manger autant de persil dont on aurait besoin, on peut prendre la chlorophylle sous forme de comprimés, 100mg par jour le soir au coucher, ce qui permet une action lente et continue de détoxification pendant la nuit.

Homéopathie pour une bonne haleine :

L'homéopathie peut être également utilisée en cas de mauvaise haleine. Si l'origine vient de l'estomac, utiliser le Nux Vomica en 5CH, 5 granules avant les repas. Si la mauvaise haleine est d'origine hépatique, préférer le Chélidonium composé, 20 gouttes avant chaque repas. La mauvaise haleine peut avoir une origine buccale surtout chez les personnes ayant des amalgames au mercure. Il faut pour cela prendre du Mercurius Solubilis en 5CH, 5 granules 2 fois par jour, mais une consultation chez le dentiste s'impose.

Bonus haleine fraîche :

En phytothérapie, les laboratoires Phytoquant proposent 2 produits qui sont Quantaphyl, contenant de la chlorophylle et Quantafllore qui est de la flore intestinale. Ces 2 produits pris en alternance permettent de rééquilibrer la flore intestinale et d'avoir un impact positif sur votre haleine.

Une haleine fraîche et neutre est un atout pour toute personne qui est en relation avec autrui. Je ne parle pas que des relations amicales et amoureuses... dans les relations de travail, des ventes à effectuer, des contrats et partenariats à conclure, des collaborateurs

à convaincre, des élèves à instruire... Votre message pas sera-t-il de la même manière si votre interlocuteur cherche à s'éloigner de vous à cause de l'odeur qui sort de votre bouche ! A méditer...

HEMATOME

Pensez à l'huile essentielle d'Hélichryse Italienne

Il arrive parfois après un soin dentaire, soit à cause de l'impact de l'anesthésie, soit suite à une extraction, qu'un hématome apparaisse sur le visage en regard de la zone dentaire traitée.

Il suffit d'appliquer de l'huile essentielle bio d'Hélichryse italienne sur le visage directement sur le bleu (l'hématome).

1 ou 2 gouttes 4 à 6 fois par jour en massage léger, diminuer la fréquence des applications au fur et à mesure de la disparition du bleu.

Certaines personnes font des hématomes plus facilement que d'autres. On peut donc agir en prévention. Masser la zone du visage en regard de la dent traitée avec 2 gouttes d'huile essentielle juste après l'intervention 3 fois/jour pendant 6 jours.

Pour les dents du haut, l'hématome peut remonter jusque sous l'œil donc attention de ne pas vous mettre de l'huile essentielle dans l'œil. Rincer à grande eau si tel est le cas.

Bien évidemment l'huile essentielle d'Hélichryse Italienne permet la résorption des bleus sur toutes les parties du corps. Elle agit également sur les troubles de la circulation sanguine, les douleurs inflammatoires et fait baisser le taux de cholestérol.

Attention : cette huile est interdite pendant la grossesse et il ne faut pas la confondre avec l'Hélichryse de Yougoslavie et l'Hélichryse de Madagascar qui n'ont pas du tout les mêmes propriétés.

L'HERPES BUCCAL

L'herpès buccal, encore appelé « bouton de fièvre » ou « feu sauvage » est d'origine virale (HSV). Il est très contagieux et touche un pourcentage élevé de la population. Il peut être traité par les médecines naturelles.

Qu'est-ce qu'un herpès ?

Après la primo-infection, le virus reste à vie dans notre corps, au niveau des ganglions et redevient actif par période, sous forme de poussées, à l'occasion d'une fatigue, d'un choc émotionnel ou d'une exposition aux changements de climat (soleil, mer, montagne, ...)

La lésion herpétique évolue suivant plusieurs stades successifs :

- Une phase prodromique annonçant l'éruption imminente. Elle se caractérise par une sensation de brûlure plus ou moins intense, parfois des fourmillements ou des élancements, voire de simples démangeaisons.
- Un stade congestif sous forme de taches rouges plus ou moins arrondies avec une petite réaction œdémateuse.
- Apparition de vésicules en bouquet, remplies d'un liquide clair, traduit la lésion typique habituelle.
- Les vésicules se percent rapidement et font place à des croûtes qui disparaîtront en quelques jours sans laisser de cicatrices.

Herpès et homéopathie

Bien qu'il soit difficile en Homéopathie de conseiller des remèdes pour telle ou telle maladie, voici une « petite recette » qui sera d'un grand secours aux personnes qui ont régulièrement de l'herpès. Cette association de remèdes à la chance d'être active sur pratiquement tous les sujets si elle est prise dès le début de ce qui a été appelé précédemment, la phase prodromique. C'est la recette du Dr Desmichelle.

Dès les premiers signes : 1 dose de SULFUR IODATUM 9CH

1 heure après : 1 dose de VACCINOTOXINUM 9CH

1 heure après : 1 dose de RHUS TOX 9CH

Puis RHUS TOX 15CH en tube : 3 granules toutes les 3 heures jusqu'à disparition complète des signes.

Il est conseillé d'avoir ces remèdes dans sa pharmacie afin de pouvoir les prendre dès les premiers symptômes. Si le bouton de fièvre est déjà sorti prendre RHUS TOX 15CH, 3 granules toutes les 3 heures et boire toute la journée de l'infusion de mélisse.

Herpès et conseils naturelles

Localement on peut appliquer au choix plusieurs fois par jour :

- 1 goutte d'HE de Niaouli
- Une fine couche de miel de manuka
- De l'huile à base de Vitamine E
- Compresse de thé noir et de citronnelle
- Application d'une gousse d'ail coupée en deux
- Quand les croûtes vont tomber, afin de permettre une bonne cicatrisation de la peau, on peut appliquer du gel d'Aloès Vera.

Par voie interne :

- Probiotiques
- Vitamine A et vitamine C
- Levure de Bière
- Zinc
- Capsules d'ail

Herpès et alimentation

Il est conseillé de diminuer les aliments qui contiennent beaucoup d'arginine (chocolat, gélatine, noix, amandes, noisette, pois, lentilles, céréales).
Et augmenter les aliments riches en lysine (lait, soja, viande, fève de lima, levure de bière, crevettes, poissons de mer).

Herpès et choc émotionnel

Bien souvent l'herpès apparaît suite à un choc émotionnel bien identifiable ou bien au cours d'une période de fatigue, de lassitude qui n'est qu'une manifestation d'une frustration plus profonde bien souvent inconsciente : L'éclosion de la vésicule herpétique en est l'expression. Voici ce que l'herpès peut vouloir nous dire :

- Quelque chose « m'empoisonne » l'existence depuis plusieurs années et je me sens impuissant, incapable
- On peut vouloir éloigner quelqu'un pour ne pas se laisse embrasser. Avoir besoin de prendre du recul par rapport à sa vie sexuelle, son travail ou sa famille.
- J'étais en colère, triste et j'ai dit des mots que je regrette. J'ai de la peine et je vis une grande douleur intérieure. J'ai honte, je me sens coupable.
- Je me sens séparée de quelqu'un et mes projets ne peuvent plus se réaliser
- Je suis dans une situation de stress et de conflits. Je fais des choses à contrecœur et je fais trop de compromis.

En cas de crises d'herpès à répétition, un médecin homéopathe et/ou acupuncteur pourra grâce à un traitement de fond, prendre en compte le terrain dans sa globalité (métabolisme, hygiène de vie, psychisme), permettre un espacement des crises, voire une disparition quasi totale.

En apprenant à détecter les situations qui déclenchent la crise et en mettant en place tous les conseils précédemment cités, on devrait pouvoir maîtriser ce virus bavard.

LICHEN PLAN BUCCAL

Le lichen plan buccal se présente sous forme de plaques réticulées sur les muqueuses buccales (face interne des joues et des lèvres) et de la langue. Il était rare à une époque, mais de plus en plus fréquent aujourd'hui. Il est toujours le signe d'une intoxication hépatique. En effet le stress qui produit du cortisol stocké dans le foie et les toxiques de plus en plus nombreux que nous ingérons par les pesticides et les pollutions diverses, font que le corps ne peut plus éliminer ses toxines.

Le premier traitement du Lichen Plan est donc un drainage du foie pendant 21 jours, au printemps et à l'automne (Radis noir, Artichaut, fumeterre). Les protocoles sont nombreux, je vous laisse, pour cela, choisir votre méthode préférée.

Parallèlement, matin et soir, après le brossage faire un bain de bouche à l'huile de chanvre. Mettre 2 gouttes de camomille Allemande dans 1 cuillère à soupe d'huile de chanvre.

Garder en bouche en la faisant passer entre les dents pour l'émulsionner pendant 10 minutes

Puis recracher l'huile.

Cette pratique va calmer l'inflammation qui génère les nécroses des muqueuses.

On associe également le lichen plan à la présence d'amalgame ou de nickel chrome dans les soins et prothèses dentaires. La présence d'un électro galvanisme buccal et de métaux corrodés favorise l'apparition des plaques de lichen sur les muqueuses en contact avec la couronne métallique ou l'amalgame dentaire.

Traitement du terrain :

- Stimuler l'immunité en mangeant de l'ail,
- Arrêter Tabac, vaporette, chique, chewing-gum,
- Utiliser du dentifrice bio sans Lauryl Sulfate et ne pas faire de bains de bouche allopathique
- Manger léger, poisson et légumes vapeur
- Recherche d'hépatite C
- La formule de Christine CUISINIER à faire après le drainage du foie
 - HV Chanvre 25ml
 - HV Nigelle 20 ml
 - HE Ravintsara 45 gouttes
 - HE Romarin Verbenone 45 gouttes
 - HE Camomille Noble 25 gouttes
 - HE Géranium rosa 20 gouttes
 - Vit E 15 gouttes

1 cuillère à soupe de ce mélange à émulsionner en bain de bouche pendant 10 minutes en bouche. (principe de l'oil pulling)

Demandez à votre dentiste de vérifier régulièrement la cicatrisation de vos muqueuses. Les plaies pourraient provoquer des infections et des nécroses de la muqueuse difficiles à cicatriser.

MYCOSES BUCCALES

Traitement de fond à polarité intestinale :

- Huile de cumin noir, 2 à 3 capsules par jour, le matin
- Chlorophylle, 1 comprimé par jour la première semaine, ensuite 2 comprimés par jour, le soir au coucher.

Le mois suivant :

- Probiotique (flore intestinale)
 - Du 1^o au 3^o jour, 1/3 de sachet dans un peu d'eau le matin à jeun,

- Les 4° et 5° jours, ½ de sachet dans un peu d'eau le matin à jeun,
- Des 6° au 20° jour, 1 sachet dans un peu d'eau le matin à jeun.

Traitement de fond à polarité fongique :

- Monilia albicans 8DH ampoules Boiron 1 ampoule diluée dans un peu d'eau à jeun au réveil pendant 1 mois, 6 jours par semaine 1/2h avant le petit déjeuner (garder 1min en bouche avant d'avalier)
- Mucor mucedo D10 Weleda, 3 granules le soir au coucher
- Acide caprylique, 3 gélules par jour au cours des repas (important), 1 jour sur 2, en alternance avec les gélules d'huiles essentielles dont la formule est ci-dessous. C'est ce que l'on appelle le programme de rotation avec les antifongiques naturels.
- Préparation en pharmacie de gélules (Formule de Danielle Festy) :
 - HE melaleuca alternifolia (arbre à thé) 10 mg
 - HE pelargonium asperum (geranium rosa) 10 mg
 - HE cinnamomum verum (cannelle de Ceylan écorce) 10 mg
 - HE cymbopogon martinii (palmarosa) 10 mg
 - HE origanum heracleoticum (origan de Grèce) 10 mg
 - HE thymus vulgaris linaloliferum (thym à linalol) 10 mg

3 gélules par jour pendant les repas, 1 jour sur 2 pendant 20 jours, en alternance avec le Caprylactif.

Le « oil pulling » anti-mycose :

Après le brossage faire un bain de bouche à l'huile de noix de coco additionné des huiles essentielles suivantes :

- 1 cuillère à café d'huile de noix de coco,
- 1 goutte d'huiles essentielles de laurier noble,
- 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé,
- 1 goutte d'huile essentielle d'origan compact,
- 1 goutte d'huile essentielle de cannelle.

Garder ce mélange en bouche en l'émulsionnant pendant 10 minutes. Recracher sans rincer. Au début des symptômes, à faire 3 fois par jour pendant 4 jours, puis continuer ce bain de bouche tous les soirs pendant 1 mois.

Attention à la réaction d'Herxheimer, il s'agit d'une aggravation des symptômes de la mycose avec une grande fatigue, après la première semaine du début de traitement. Ceci est temporaire. C'est l'effet du relâchement de toxines et déchets dans les intestins puis neutralisés et éliminés par le foie lors de la destruction du candida. Si le foie peine à faire son travail de détoxification prescrire du chardon marie en tisane à boire 3 fois par jour.

Régime alimentaire :

- Éliminer : sucre raffiné, sucrose, fruits et jus de fruits, miel et le sirop d'érable, amidons, pain et fromages, boissons alcoolisées, fruits secs, cacahuètes, champignons et huiles raffinées, lait et produits laitiers.
- Privilégier : légumes, légumineuses, viande, poisson et les céréales complètes, certains fruits sont permis : pommes, cerises, poires et toutes les baies.
- Aliments ayant une activité fongicide à consommer sans modération : ail, pamplemousse, gingembre, thym, mélisse et romarin.

La mycose buccale et ses émotions :

L'enfant développe un muguet car il se sent vulnérable, besoin de contact pour se sentir en sécurité. De gros câlins aideront à la cicatrisation !

Chez l'adulte c'est l'enfant intérieur qui exprime le besoin d'être sécurisé. La personne qui développe une mycose ressent un vide affectif, de la mélancolie.

Si la mycose se manifeste sur la langue, c'est que la personne a du mal à faire entendre ses besoins, et se sent incapable de communiquer ce qu'elle ressent. Elle voudrait que les gens sachent, qu'ils devinent ce qu'elle veut. Il y a alors frustration et agressivité.

La personne qui développe une mycose peut aussi se trouver dans une situation floue et se sentir désorientée. Les prises de décision sont difficiles, avec l'impression de ne pas évoluer.

En conclusion, la présence d'une mycose buccale doit toujours alerter le thérapeute sur l'état général déficient de son patient et devrait l'orienter vers son médecin généraliste homéopathe ou chez un naturopathe, afin de travailler en profondeur une nouvelle hygiène de vie.

NAUSEES PENDANT LES SOINS DENTAIRES

Ce qui est parfois angoissant chez le dentiste, ce ne sont pas les soins dentaires en eux même mais les nausées qui peuvent survenir lors des empreintes ou lors de la pose de rouleaux de coton sous la langue...

Si le dentiste appuie sur la langue, si l'assistante met son aspiration un peu trop proche de la lchette, le réflexe nauséux devient incontrôlable. Le mouvement brutal associé est dangereux car il peut entraîner un dérapage des instruments du dentiste et des blessures de la langue ou des joues.

Lors des empreintes nécessaires pour réaliser une prothèse, les nausées, non seulement entravent la qualité de l'empreinte, donc la qualité de la future prothèse mais également, puisque la bouche est encombrée de la pâte à empreinte, la nausée peut se transformer en vomissement, ce qui met autant le patient que l'équipe dentaire dans une situation très inconfortable.

Voici quelques conseils permettent de diminuer ce réflexe nauséux :

- Manger léger avant d'aller chez le dentiste. Éviter les gros repas mais ne pas y aller à jeun. L'idéal c'est de manger une banane ½ heure avant la consultation.
 - Homéopathie : IPECA 9CH une dose à prendre dans la salle d'attente
 - Les conseils du Dr FESTY : préparer un mélange :
 - HE citron 10 gouttes
 - HE menthe poivrée 10 gouttes
 - HE gingembre 10 gouttes
 - HE estragon 10 gouttes
- 2 gouttes de ce mélange sous la langue juste avant que l'empreinte soit mise en bouche.
- Apprendre à se relaxer, à respirer par le nez tout en gardant la bouche ouverte.

Je ne vous promets pas que les séances dentaires vont devenir une partie de plaisir mais ... ce sera mieux !

PEUR DES SOINS DENTAIRES

La peur d'affronter les soins dentaires est un grand challenge pour certaines personnes. Elle est même la cause de leur mauvaise santé dentaire car à force de repousser les interventions, les pathologies deviennent irréversibles, les soins ne sont pas terminés et l'angoisse et l'agitation du patient sur le fauteuil sont tels que les soins ne peuvent être réalisés dans de bonnes conditions.

Souvent cette peur n'est pas fondée, elle est transmise par les parents et l'inconscient collectif. Et même si elle est fondée sur de mauvaises expériences, voici quelques conseils naturels pour transformer la relation d'un patient avec ses soins dentaires.

Une semaine avant les soins

En fonction des émotions que provoque la perspective des soins dentaires.

- Angoisse, agitation, sensation de boule dans la gorge :
 - IGNATIA AMARA D10 ; 3 granules 3 fois par jour et juste avant l'intervention
- Trac, peur, sensation d'abattement, tremblement :
 - GELSENIUM D30 ; 3 granules tous les matins puis dans la salle d'attente
 - MAGNESIUM MARIN 2 gélules matin et soir pendant la durée des soins
- Peur chez une personne fragile, sensible, qui a besoin d'être accompagnée
 - PULSATILLA D15 ; 3 granules 3 fois par jour + 1 prise dans la salle d'attente
- Quand la peur fait pleurer

- AMBRA GRISEA D10 ; 3 granules 3 fois par jour et dans la salle d'attente
- Si vous avez des pertes de connaissances systématiques quand vous allez chez le dentiste
 - LOBELIA INFLATA 9 CH ; 1 dose la veille et 1 dose le matin du rdv
- Appréhension dans tous les cas
 - VALERIANE racine ; 1 gélule la veille, le matin et un juste avant l'intervention.
- Élixir d'émeraude (www.ansil.org) : 5 gouttes sous la langue toutes les heures dès l'apparition du stress et jusqu'à sa disparition. Ensuite 30 gouttes le soir pendant 21 jours pour travailler sur l'émotion plus profonde

Dans la salle d'attente

- 30 gouttes d'Élixir d'émeraude (www.ansil.org) directement sous la langue
- Respirer directement au flacon pendant 2 à 3 secondes de l'huile essentielle de camomille romaine
- Massage des tempes, du plexus solaire, l'intérieur des poignets (au niveau du point d'acupuncture 7MC) avec un mélange d'huile essentielle que vous aurez fait préparer au préalable à la pharmacie :
 - HE ravintasara 2 gouttes
 - HE ylang ylang 2 gouttes
 - HE bois de rose 2 gouttes
 - HE basilic 1 goutte
 - HE neroli 1 goutte
 - HV calophylle 5 gouttes
- S'il y a panique à la vue des instruments
 - ACONIT D10 ; 1 dose à prendre avant la séance
- Séance d'acupressure
Mettre 1 pince à linge au bout de chaque doigt de la main gauche pendant 7 minutes puis de même aux doigts de la main droite les 7 minutes suivantes
Il y aura sûrement des rires dans la salle d'attente mais rien ne vaut une bonne séance de fou rire pour voir s'envoler les angoisses.

Si la peur de soins dentaires tourne à la phobie :

Se faire aider car l'absence de soins dentaires pourrait amener la perte des dents avec des conséquences irréversibles.

Pour cela voici 3 méthodes.

- L'hypnose éricksonnienne se caractérise par une approche souple, indirecte, à l'aide de métaphore et non dirigiste. Elle permet d'accéder à son inconscient

profondément bon et puissant avec lequel l'état hypnotique permet de coopérer. Ainsi l'inconscient mobilise des ressources intérieures, des potentialités susceptibles de conduire aux changements désirés. L'hypnose ericksonienne a pour but d'amener conscient et inconscient à travailler ensemble pour déclencher les changements utiles à la résolution du problème.

- La technique NERTI, qui consiste en un nettoyage émotionnel rapide des traumatismes inconscients s'adresse entre autres aux personnes qui ont la phobie des soins dentaires. La méthode NERTI, créée par Luc Geiger, travaille sur les mémoires traumatiques inconscientes. La particularité et la force de cette méthode est que les changements sont rapides, que les personnes peuvent être autonome et que les résultats sont définitifs. Oui le problème disparaît définitivement, cela veut dire que ça ne fait plus partie de votre vie, il y a même parfois une amnésie du problème. Pour apprendre à pratiquer la méthode Nerti, et à l'utiliser de manière efficace avec vos patients qui en ont assez d'être angoissé par les soins dentaires : [inscrivez-vous à la formation en ligne de Luc Geiger](#)
- L'EFT (Emotional Freedom Technique) vise à rétablir et éliminer les perturbations dans le système énergétique du corps en vue de transformer sa santé émotionnelle. C'est une forme d'acupuncture sans aiguille car la méthode préconise le tapotement de certains points situés sur les méridiens de médecine chinoise, selon une séquence bien particulière. C'est une technique simple et efficace, facile à utiliser qui a pour objectif de gérer les émotions négatives du quotidien (peur, tristesse, angoisse, stress, douleurs d'origine émotionnelles etc.) Cette méthode apaise en quelques minutes et peut faire disparaître des symptômes chroniques par une pratique régulière suivie par un praticien expérimenté.

Un travail approfondi et régulier d'une de ces 3 méthodes devra être fait quelques mois ou semaines avant les soins dentaires. Sophrologie, méthode Tipi, relaxation peuvent également accompagner le patient.

Ainsi, dans la salle d'attente, avant les soins dentaires, le patient pourra faire une séance d'EFT ou se mettre en relaxation sophronique ou en auto-hypnose de manière autonome pendant la durée des soins dentaires.

Le chirurgien-dentiste devra être prévenu afin qu'il maintienne un calme relatif dans la salle de soins afin de permettre au patient de rester dans un état de relaxation.

Nous espérons ainsi que petit à petit nous pourrions transformer cet inconscient collectif et que la peur du dentiste se transmutera en amour de ses dents.

POLYCARIES

Le triptyque de base

- Hygiène dentaire, (brossage, fil dentaire et brossettes inter dentaires si paro)
- Conseils alimentaires, (frais, bio et équilibré) pour l'apport en minéraux et vitamines (Ca, P, Mg, Si, Vit D, Vit C, Vit K2)
- Gestion du stress et des émotions, (relaxation, psychothérapie, coaching de vie, respect du territoire) pour l'équilibre acido-basique et diminuer l'acidose

Tous les soirs après le brossage 5 jours par semaine

- Huile de Pépins de courges : une cuillère à café en pulling, c'est-à-dire que l'huile est gardée en bouche et pulsée entre les dents jusqu'à émulsion pendant 10 mn. Recracher ce mélange dans un mouchoir en papier qui sera jeté à la poubelle, afin de ne pas boucher les canalisations du lavabo. Ne pas rincer

1^{er} mois : médecine anthroposophique

- Formule n°793 Weleda, trituration, (fluorite D10, magnesite D2, silicea D5, aa) : 2 cuillères mesures matin et soir pendant un mois.
- Aesculus Hippocastanum D50, Weleda, dilution : 15 gouttes matin et soir dans un peu d'eau, pendant un mois

2^{ème} mois : Micronutrition

- [Citrosen 500](#) : 20 gouttes dans un peu d'eau matin et soir
- [Blue Ice Royal de Green Pasture](#) : 1 comprimé matin et soir

3^{ème} mois : plantes et oligoéléments

- [Plaque off](#) : (à base d'algues) 1 gel matin et soir
- [Ossatyon](#) (bore, silicium, cuivre, phosphore) ; 1 bouchon pur à garder en bouche 1mn avant de l'avaler, après le brossage le matin. Ne pas rincer.

Les aliments anti-caries :

- Graines de courges à mastiquer longuement,
- Noix,
- Huile de Pépins de courges

Cette cure de 3 mois est à renouveler 4 fois sur la première année, puis 2 fois la deuxième année, puis une fois la troisième année, puis ensuite une fois par an à vie

SAIGNEMENT DES GENCIVES

Il est toujours surprenant de constater à quel point les gens banalisent le saignement des gencives. Il est rarement un motif de consultation et lorsque je demande « est-ce que vos gencives saignent ? » je reçois souvent en réponse « oui de temps en temps rien de grave »

Donc soyons clairs : oui c'est grave ou en tout cas ça ne va pas tarder à l'être !

Madame, si vous aviez vos règles 365 jours par an, trouveriez-vous cela « normal » ?

Monsieur, si vous aviez du sang dans les urines depuis plus d'un an, trouveriez-vous cela « normal » ?

Madame, si votre nez saignait tous les matins en vous mouchant, trouveriez-vous cela « normal » ?

Monsieur, si une plaie sur votre bras ne cicatrisait pas et saignait tous les jours depuis 6 mois, trouveriez-vous cela « normal » ?

Le saignement de gencives n'est pas normal et c'est le premier symptôme visible de la maladie parodontale.

En sachant que la maladie parodontale est une maladie « évolutive » qui provoque la destruction progressive de l'os autour des dents, on comprend donc l'intérêt d'agir de manière précoce et préventive en sachant que l'os perdu l'est bien souvent de manière irréversible.

Une gencive qui saigne est une gencive en inflammation, une gencive malade qui met le corps en épuisement immunitaire et fait le lit du développement bactérien.

Les causes de la maladie parodontale sont multiples

Locales :

- La plaque bactérienne : c'est ce dépôt blanchâtre, grumeleux qui se dépose à la base des dents suite à une absence ou une insuffisance de brossage
- Le tartre c'est de la plaque bactérienne qui se minéralise avec les cristaux contenus dans la salive
- Des restaurations dentaires anciennes et mal adaptées qui vont blesser la gencive et favoriser les rétentions de plaque bactérienne dans des zones inaccessibles au nettoyage
- Des problèmes occlusaux : lorsque les dents ne s'emboîtent pas correctement avec leurs antagonistes cela provoque des surpressions qui s'accompagnent d'inflammation des tissus de soutien de la dent.

Génétiques : quand la maladie parodontale est un signe clinique d'une maladie génétique

Métaboliques :

- Déséquilibre de la flore intestinale
- Parasitose intestinale (amibes)

- Déséquilibre acido-basique
- Congestion hépatique

Hormonales :

- Grossesse
- Ménopause

Environnementales :

- Le tabac : paradoxalement les gros fumeurs saignent rarement des gencives car cette dernière est asphyxiée par la nicotine et le goudron, mais l'os se détruit en silence sous la gencive. L'arrêt du tabac est indispensable pour espérer une guérison
- Certains médicaments
- Facteurs émotionnels et stress psychologiques
- Malnutrition carence en vitamine C
- Certaines maladies systémiques (diabète, sida...)

Symboliques :

Le parodonte appelé aussi tissu de soutien de la dent représente symboliquement le terrain sur lequel on a grandi, construit nos racines. La maladie parodontale nous interpelle sur notre croyance concernant notre impossibilité à nous réaliser à cause de nos origines, à cause de notre éducation, à cause de nos parents... tout cela n'étant pas assez stable et a créé chez nous un sentiment d'insécurité. On ne croit pas pouvoir mériter une vie meilleure, mais la bonne nouvelle, c'est que cela n'est qu'une croyance, car en réalité quel que soit le terrain on peut construire et réaliser nos rêves.

Quand la parodontite est soudaine et d'évolution rapide, elle est souvent liée à un événement déstabilisant, qui fait perdre son assise et sa sécurité (divorce, chômage, problèmes financiers...)

Comment traiter les gencives qui saignent

Une gencive qui saigne est une gencive en inflammation. Ce qui veut dire qu'elle devient rouge elle gonfle, elle fait mal, elle saigne facilement au contact (généralement au brossage).

Donc si les gencives saignent, la première chose à faire est d'en parler à son dentiste.

En premier lieu, il faudra faire une radiographie pour savoir s'il s'agit d'une simple gingivite (inflammation sans perte osseuse) ou s'il s'agit d'une maladie parodontale (inflammation voire infection avec perte osseuse localisée ou généralisée).

- Si le diagnostic de simple gingivite sans perte osseuse est posé :
Le dentiste proposera peut-être un détartrage en 2 étapes. Une telle procédure n'est habituellement pas prise en charge par l'assurance maladie.
 - Un détartrage inter dentaire avec le retrait de tout le tartre visible
 - Un polissage des zones dentaires détartrées

- Des conseils d'hygiène dentaire seront donnés (brossage, fil dentaire, brossette inter dentaire)
- Un bain de bouche et un dentifrice à visée anti-inflammatoire et cicatrisante seront prescrits pour une quinzaine de jours. Un bain de bouche et un dentifrice à base de plantes (feuilles de papayer, ratanhia, Aloe vera, propolis...) ou aux huiles essentielles (HE de Girofle, laurier noble ou tea tree) ou à l'huile de noix de coco.
- Lors d'un second rendez-vous, une quinzaine de jours après, la cicatrisation de la gencive est évaluée. La qualité et l'efficacité du brossage sera minutieusement contrôlée car elles sont garantes de la guérison.
- Un deuxième détartrage sera fait, pour bien enlever la totalité du tartre entre les dents et sous la gencive car lors de la première séance, le saignement et les sensibilités ne permettent pas toujours un détartrage complet.

Si l'inflammation persiste malgré un bon brossage, il faudra rechercher des causes plus générales à ce stade = carence en vitamine C, inflammation intestinale, terrain acide.
Un suivi en naturopathie serait conseillé.

- Si le diagnostic de maladie parodontale est posé :
La perte osseuse autour des dents sera à évaluer. Le traitement devra alors être plus complet et plus long dans le temps, car il va falloir éliminer les causes, augmenter les défenses immunitaires, les capacités de régénérations de la gencive et recréer des conditions anatomiques favorables à une hygiène efficace pour éviter toute récurrence.
- Une grande partie du traitement de la maladie parodontale est focalisée sur l'hygiène dentaire tant qu'il restera de la plaque bactérienne, la cicatrisation de la gencive ne sera pas optimisée.
- Ensuite il faut enlever la plaque bactérienne et le tartre qui se trouvent sous la gencive à l'endroit où l'os s'est détruit. C'est-à-dire le long de la racine dans la poche parodontale. C'est ce que l'on appelle curetage parodontal ou surfaçage. A ce stade, l'emploi du laser permet de désinfecter la poche parodontale après son nettoyage. Ce type de désinfection intense associée à des traitements généraux (naturels bien évidemment) permet à la gencive de recréer une attache (fragile certes) à la dent.
- Si l'hygiène est parfaite et l'état général optimisé, petit à petit, le parodonte se consolide et la destruction osseuse s'arrête.
- On peut arriver grâce à des compléments alimentaires spécifiques (silice, opale, nacre) à recréer un peu d'os mais cela ne peut se faire de manière efficace qu'en absence complète d'inflammation. Donc tout ce travail préalable est très long et très délicat. Il demande beaucoup de patience au dentiste et beaucoup de persévérance au patient ! Petit à petit cette collaboration de bonne volonté arrivera

à des résultats stables en sachant que les contrôles devront être maintenus à vie pour éviter toute récurrence.

- Parfois malgré toute cette attention, certaines zones n'arrivent pas à cicatriser et il faudra faire de la chirurgie. Les résultats sont aléatoires et chaque cas doit être évalué en fonction des conditions locales et générales.

Peut-on guérir d'une maladie parodontale ?

La maladie parodontale est très frustrante autant pour les dentistes que pour les patients. Les traitements sont longs et coûteux, les soins quotidiens d'hygiène contraignants et rarement bien exécutés, ce qui explique les difficultés de cicatrisation et les besoins de contrôle réguliers. On pense se brosser correctement les dents mais le constat clinique prouve le contraire... Il est très difficile de se nettoyer correctement les dents quand on a une maladie parodontale car les conditions anatomiques (gencives rétractées) créent des zones inaccessibles au brossage quotidien.

Seul le dentiste avec des instruments spécifiques pourra nettoyer sous la gencive le long des racines.

Quand on a une maladie parodontale, on doit faire un suivi prophylactique au minimum 2 fois par an après avoir fait le traitement de base. Toutes les autres causes citées précédemment devront être prises en compte et traitées. Le traitement d'une maladie parodontale est donc un traitement de fond à vie, à la fois local et général.

La maladie parodontale, un danger pour la santé

La maladie parodontale, en plus de l'inconfort buccal (mauvaise haleine), a des conséquences sur la santé en général : infections avec risques de septicémie, naissances prématurées, troubles de l'érection, sinusites chroniques, etc.

On a retrouvé des bactéries d'origine parodontale dans les tumeurs de cancers du sein, du pancréas, de l'estomac, dans le cerveau de personnes décédées ayant eu une maladie d'Alzheimer, une démence, un AVC. La maladie parodontale empêche la stabilisation du diabète, entretient un psoriasis ainsi que la polyarthrite rhumatoïde.

Faire confiance à son chirurgien-dentiste s'il est formé en parodontie ou à un parodontiste (dentiste spécialiste des gencives) si vous avez les gencives qui saignent et intervenir au plus vite avant que la destruction de l'os ne mette dents et santé en péril de manière irréversible.

Ne pas écouter pas ceux qui vous font croire que huiles essentielles et compléments alimentaires sont suffisants pour traiter les maladies parodontales et qu'il est inutile de voir un dentiste qu'ils dénigrent en les accusant d'inventer des maladies parodontales pour effectuer des actes très lucratifs. Il y a des brebis galeuses dans tous les métiers, certes j'en conviens, mais ils ne sont pas majorité.

Nos grands-parents finissaient leur vie avec un dentier. De nos jours, les progrès et l'engagement des dentistes pour la santé dentaire de leurs patients font que les jeunes ont de moins en moins de caries et nos vieillards vivent mieux quand ils ont toutes leurs dents. Donc soins locaux et surveillance biannuelle par le chirurgien-dentiste sont la base du traitement de la maladie parodontale. Ajouter une hygiène parfaite et des médecines

naturelles localement et par voie générale : voici la solution gagnante pour garder toute sa vie, de belles dents et des gencives en santé !

SECHERESSE BUCCALE

Avoir la bouche sèche ou pâteuse avec une salive épaisse, en plus d'être désagréable, fait courir à vos dents et à vos gencives un grave danger.

Une personne sur cinq se plaint de sécheresse buccale. En langage médical on appelle cela la xérostomie. Elle est la conséquence d'une diminution anormale de la quantité de salive (hyposialie) voir de son absence (asialie).

Les causes de la bouche sèche

Cela peut être un des symptômes d'une maladie générale. Dans le symptôme de Gougerot Sjôgren, le corps fabrique des anticorps qui neutralisent les glandes salivaires. L'hyposialie est fréquente dans la polyarthrite rhumatoïde, après un accident vasculaire cérébral ou un traumatisme. La diminution de salive peut également être due à l'âge, à l'anxiété ou à la dépression. Elle peut être aussi un effet secondaire lié à des traitements médicamenteux ou à une radiothérapie.

Conséquences de la bouche sèche

Le manque de salive provoque une inflammation buccale. Cela modifie le goût des aliments, en diminue leur pré digestion et rend la déglutition difficile. Le langage peut aussi être perturbé. Le PH buccal devient beaucoup plus acide, ce qui favorise des caries dentaires, les inflammations et les infections de gencives.

Que faire contre la bouche sèche ?

S'hydrater le plus possible. On peut prendre des infusions de jaborandi, 2 tasses par jour en dehors des repas. Il est également conseillé de mâcher des feuilles de menthe, cela évite également la mauvaise haleine qui est souvent associée au manque de salive. Pour éviter également les mycoses qui pourraient se développer dans de telles circonstances, on peut faire des bains de bouche avec du bicarbonate de soude. L'Oil Pulling avec de la noix de coco à laquelle on ajoute une pincée de feuilles de papayer (www.gencix.fr) et 3 gouttes de menthe verte, à pulser en bouche matin et soir après le brossage pendant 10mn au minimum.

Les traitements de fond pour la sécheresse buccale

L'acupuncture et certaines plantes en Médecine Traditionnelle Chinoise ont un effet très positif même dans les cas sévères de sécheresse buccale.

La sophrologie et l'hypnose, en agissant directement sur le stress, l'anxiété, donnent au patient des clés pour maîtriser eux-mêmes leur période d'aggravation.

L'homéopathie donne également d'excellent résultat en traitement de fond et même en symptomatique

Sècheresse buccale et hygiène de vie

Limitez l'alcool, le café et tous les aliments acides, piquants et très salés. Arrêtez de fumer. Humidifiez l'air ambiant, évitez les dentifrices fluorés contenant de laurylsulfate et du triclosan et dans la journée vous pouvez sucer des biopastilles (www.bioforez.fr) à la menthe ou au citron pour stimuler la salivation. Le spray d'eau thermale buccotherm peut également soulager les sensations de brûlures.

Sècheresse buccale et émotions

Selon Jacques Martel, les maladies de la bouche, généralement, indiquent une difficulté à prendre et à avaler ce qui est nouveau. Est-ce que l'on ose dire les choses telles qu'on les vit, au risque de perdre l'amour des autres ? On peut se sentir incompris et ne pas savoir communiquer. Quelqu'un ou quelque chose nous a laissé un arrière-goût dans la bouche, on peut se sentir dans une situation coincée. Quand on a la bouche sèche, on a tendance à être angoissé et on préfère fuir la réalité. On peut vivre séparé de son corps et de ses émotions, en ayant la bouche sèche, on évite ainsi d'avaler les choses qui nous déplaisent. Beaucoup de choses dans notre vie nous dégoutent et on est coupé du plaisir. La bouche pâteuse est un signe que le quotidien étouffe notre joie de vivre et notre goût à réaliser de nouveau projet.

HYPERSENSIBILITÉ DENTAIRE

Les dents sont sensibles en mangeant des aliments trop chauds ou trop froids ? C'est ce que l'on appelle une hypersensibilité dentinaire, une douleur intense et vive à l'intérieur des dents. Comprendre les causes c'est trouver des solutions.

Les causes de l'hypersensibilité dentinaire

L'hypersensibilité dentinaire est de plus en plus fréquente. Les statistiques disent que 5 % de la population est touchée, mais c'est en tout cas une population de plus en plus jeune et les causes sont multiples.

Si les dents deviennent sensibles aux températures extrêmes, cela signifie que l'émail dentaire, qui normalement protège la dent, est déminéralisé, usé, ou absent. Une autre cause pourrait venir de la gencive qui se rétracte, laissant apparaître la racine dentaire qui elle n'est naturellement pas protégée par de l'émail. La racine réagit à toutes les différences de température quand elle n'est plus recouverte pas la gencive.

Pourquoi l'émail dentaire disparaît ?

La disparition de l'émail a plusieurs causes :

- Une alimentation trop acide, (sodas et jus de fruits même bio), en consommation trop abondante tout au long de la journée ou en consommation pendant les repas. En effet, le soda déminéralise les dents à la surface de l'émail et la mastication crée naturellement une micro-usure d'autant plus importante que l'émail est soumis en même temps à de l'acide. L'émail usé, abrasé perd sa trame qui lui permet après un repas de se reminéraliser avec les minéraux de la salive. Si cette habitude

alimentaire persiste pendant des années, la surface masticatrice des dents perd la totalité de son émail protecteur.

- Les personnes qui mangent beaucoup de citron sont également sujettes à cette déminéralisation importante de l'émail. Le jus de citron, la sauce salade au citron, croquer dans des rondelles de citron, font fondre l'émail dentaire de manière irréversible et très rapide. Certaines personnes ne peuvent même plus s'alimenter, la seule solution étant de recouvrir toutes les dents de prothèses dentaires.
- Les reflux gastriques, aigreurs d'estomac ou vomissements fréquents (anorexie, boulimie), provoquent également une déminéralisation importante de l'émail surtout de la face interne des dents, c'est-à-dire du côté de la langue et du palais.

Pourquoi la gencive se rétracte ?

La rétraction gingivale a plusieurs causes

- Cela peut venir d'un brossage intempestif avec des brosses à dents trop dures ou des dentifrices trop abrasifs. Cela provoque des rétractions localisées qui mettent à nu la racine dentaire qui n'a donc plus aucune protection.
- La maladie parodontale également provoque une rétraction gingivale avec une rétraction de l'os tout autour des racines dentaires qui va au bout d'un certain nombre d'années découvrir la racine dentaire qui pourra également devenir hyper sensible.
- La maladie parodontale peut également se manifester sans aucune inflammation, ni infection. C'est ce qu'on appelle la parodontose qui est le signe d'un terrain très déminéralisé, souvent associé à de l'ostéoporose. La base des dents devient alors sensible aux différences de températures.
- Les rétractions gingivales peuvent aussi être dues à des déséquilibres de l'occlusion dentaire (contact entre les dents du haut et les dents du bas). C'est parfois associé à des creux à la base des dents appelés mylolyses.
- Les rétractions gingivales peuvent également être des séquelles de traitements d'orthodontie qui auraient déplacé les dents trop rapidement.

Agir sur les causes de l'hyper sensibilité dentinaire :

Arrêter les citrons et les sodas ainsi que les jus de fruits en bouteille, même bio. Attendre au minimum une demi-heure avant de se brosser les dents après un repas. Ne jamais manger entre les repas afin de permettre à la salive de reminéraliser l'émail dentaire.

En cas de reflux gastriques et vomissements fréquemment, il faut toujours bien se rincer la bouche avec du bicarbonate de soude dès que les remontées acides sont passées par la bouche. Attendre également une demi-heure avant de se brosser les dents.

En cas de bruxisme (grincement des dents), demander au chirurgien-dentiste une gouttière de protection à porter la nuit et également dans la journée si nécessaire. Peut-être que des séances de relaxation et une psychothérapie seraient d'une grande aide pour libérer certaines émotions.

Transformer la technique de brossage avec une brosse à dents médium voire souple et mettre en place un mouvement rotatif à prédominance verticale au lieu d'un brossage dentaire horizontal. Au lieu de brosser vite et fort, brosser en douceur plus longtemps !

Les traitements de l'hypersensibilité dentinaire

Il existe dans le commerce toute une série de produits pour dents sensibles, dentifrices et bains de bouche, mais malheureusement, ils contiennent tous des produits chimiques qui ne sont pas extraordinaires pour la santé. Dans les cas sévères, on peut y avoir recours pendant une dizaine de jours maximum.

Le Docteur Jean Paul CURTAY conseille des bains de bouche à l'eau de Vichy St Yorre qui est à la fois basique et contient du fluor. C'est un bain de bouche naturel qu'il ne faut pas boire. A garder une minute en bouche après le brossage et recracher.

Pour agir plus en profondeur, pendant les périodes de crise, (car il y a toujours des périodes plus hypersensibles), prendre un produit homéopathique de chez Weleda, Mandragora D3 en dilution, 15 gouttes à avaler avec un peu d'eau, 3 fois par jour, pendant 10 jours.

Faire également de « l'oil pulling » (émulsion d'huile en bouche pendant 10mn) avec de l'huile de pépin de courges qui protège les dents de la carie dentaire.

En traitement de fond, je conseille également le [BLUE ICE ROYAL](#) du laboratoire Green Pasture, une gélule matin et soir, faire une cure de 2 mois tous les 2 mois tout au long de l'année. Ce traitement aura également une action anti-caries, tout en diminuant l'hypersensibilité des dents. En alternance pendant les 2 mois d'arrêt, prendre OSSATYON des Laboratoires Catalyon, un bouchon par jour à garder une minute ne bouche avant de l'avalier.

L'hypersensibilité dentinaire doit toujours alerter et être surveillée. Comprendre les causes, transformer les habitudes néfastes et mettre en place un traitement pour renforcer le terrain car les conséquences peuvent toujours être dommageables pour les dents, mais aussi pour le confort de vie, naturellement !

Les 9 conseils anti-érosion

- Arrêter les sodas en mangeant
- Arrêter le citron dans la sauce salade
- Ne jamais croquer dans les tranches de citron
- Après avoir bu un jus de citron ou un soda se rincer longuement la bouche à l'eau clair et ne pas manger ni se brosser les dents avant 30 minutes
- Faire évaluer par son dentiste l'état d'avancement de son érosion dentaire
- Protéger les zones déjà usées par des collages adéquats pour éviter l'aggravation
- Préférer les fruits frais plutôt que les jus qui sont plus ou moins acides (même les bios !)
- Les boissons fraîches seraient moins érosives que celles à températures ambiante (à confirmer)
- Boire à la paille limiterait l'attaque acide des dents.

STRESS : LES 8 SECRETS POUR SAUVER LES DENTS

Diminution de la sécrétion salivaire, herpès, aphtes, mauvaise haleine, lichen, bruxisme, érosions dentaires, maladies parodontales... quand on est stressé on en prend plein les dents.

Le corps, sollicité de toutes parts, passe par une phase d'alarme avec angoisse et excitation. Dans la phase de résistance, le corps essaie de s'adapter au facteur stressant car il pense ne pas avoir d'autres choix.

Arrive alors la phase d'épuisement, c'est le burn-out. La soupape de sécurité a explosé et c'est souvent ce qui peut nous arriver de mieux, car d'autres disjonctent avec un infarctus ou un AVC.

Pourquoi la bouche est en première ligne ?

Parce que le stress est souvent associé à des comportements alimentaires ou addictifs très néfastes pour les dents et les muqueuses buccales.

Parce que stress est associé à manque de temps, donc le brossage passe souvent à la trappe.

On oublie ses contrôles dentaires annuels. C'est la douleur, ajoutant un stress supplémentaire, qui sollicite le rendez-vous d'urgence dans un agenda déjà « overbooké », donc on ne suit pas toujours les soins préconisés et nécessaires.

Caries et maladies parodontales apparaissent et s'installent de manière irréversible

En période de stress, ça rumine sec !

Pour pouvoir s'adapter à l'insupportable, la première réaction est de serrer des dents, mais si la bouche n'est pas bien équilibrée, le serrement s'associe à un grincement, ce qui provoque une usure, voire des fractures dentaires. Et les conséquences ne sont pas que dentaires... Douleurs et craquements des articulations de la mâchoire, acouphènes, maux de tête, cervicalgies, lumbago. Autant de signes qui demandent au corps de dire stop.

Les 8 secrets pour limiter les dégâts :

- Utiliser une brosse à dents électrique. Elle fait en 1 minute ce qu'une brosse à dents manuelle fait en 3 minutes
- Mettre de la musique relaxante dans les écouteurs de votre Smartphone
- Le matin mettre de l'Antésite <http://www.antesite.com/> dans une bouteille d'1,5l d'eau minérale ou filtrée et la boire dans la journée. Cela remplace les sodas et diminue la consommation de café.
- Besoin de grignoter : penser aux Biopastilles (<https://www.biopastille.fr/fr/>) sans sucre, bio et un grand choix de saveurs.
- Porter une gouttière anti-bruxisme la nuit pour éviter l'usure dentaire.

- Puisque ce n'est pas le bon moment pour arrêter de fumer, changer de marque de cigarettes. Adopter les « Honey Rose » (www.honeyrose.co.uk) sans nicotine et sans tabac. Ce ne seront pas des « tueurs de gencives ». De plus, comme ces cigarettes ne contiennent pas d'agents addictifs, elles participent à un sevrage en douceur.
- Pour les fringales, avoir toujours à disposition fruits frais et fruits secs, noisettes, amandes
- Manger du chocolat cru noir bio (www.rrraw.fr). Il paraît même qu'il aurait en plus des vertus antistress et des propriétés anti-carie. Enfin une bonne nouvelle !

