

PODCAST 34

Date d'envoi : jeudi 7 à 5 :00

Titre : Stopper l'usure

Pour écouter

« Stopper l'usure »

[clique ici](#)

Si tu veux que des choses changent dans ta vie, change des choses dans ta vie.

Docteur, change et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenu dans le trente quatrième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Mettre plus de sens dans ta vie professionnelle !

Je voudrais te parler aujourd'hui des conseils que tu pourrais donner à tes patients qui sont victimes d'érosion ou de déminéralisation, en tout cas d'hyper sensibilité dentinaire.

La douleur est tellement vive que ces patients débarquent souvent en urgence. Ils sont toujours étonnés quand on leur dit qu'ils n'ont pas de carie. La notion d'hyper sensibilité est toujours difficile à expliquer et c'est en leur expliquant les causes et en les aidant à les éliminer que nous pourrons arriver à un résultat, si ce n'est pas trop tard. Ce symptôme affecterait 40 % des patients. De la simple hyper sensibilité du collet due à une rétraction gingivale, à l'érosion gravissime de toute la surface de l'émail dentaire en passant par les myolyses. Bien sur la méthode de brossage est à revoir, trop violente et horizontale avec une brosse à dents trop dure, mais ça c'est du classique. Il faut également se méfier des patients bio qui boivent consciencieusement leur jus de citron tous les matins depuis des années, ou qui mettent du citron dans leur sauce salade, les dégâts sont les mêmes que ceux qui boivent beaucoup de sodas en mangeant ou même en dehors des repas, car l'acide déminéralise et la mastication détruit les

structures sur lesquelles la salive ne pourra plus venir apporter de nouveaux minéraux.

On retrouve donc chez ces personnes des surfaces occlusales usées comme s'il y avait un bruxisme alors qu'il n'y a absolument pas de bruxisme. Boire à la paille limiterait ces déminéralisations de surface. Pour stopper le processus, il faut faire un apport important de minéraux de structure, calcium, phosphore, magnésium, silice mais aussi de vitamine D et de la vitamine K2. Chez ces personnes, en plus du changement alimentaire, je préconise le brossage des dents avant le repas et à la fin du repas uniquement qu'ils se nettoient la bouche consciencieusement avec un hydropulseur. En effet, à chaque fois que l'on mange, on augmente l'acidité buccale et si la bouche est pleine de plaque bactérienne, donc déjà très acide, on augmente la déminéralisation dentaire. En se brossant les dents une demi-heure avant de manger, la bouche propre a eu le temps de recommencer son processus de reminéralisation avant d'accueillir de nouveaux aliments à son contact.

En fin de repas, le fait de passer un hydropulseur enlève tous les restes d'aliments en bouche sans user l'émail et comme la plaque bactérienne n'aura pas eu le temps de se reformer, la reminéralisation de l'émail dentaire par la salive pourra être effective de suite après le rinçage.

Je te laisse méditer sur ce nouveau protocole, je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !