

PODCAST 65

Date d'envoi : vendredi 13 à 5 :00

Titre : Sécheresse buccale

Pour écouter

« Sécheresse buccale »

clique ici

La vie nous a donné 1 bouche et 2 oreilles, fait en sorte de les utiliser proportionnellement.

Docteur écoute et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenu dans le soixante cinquième 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 : Mieux écouter pour mieux comprendre tes patients

Je voudrais aujourd'hui te parler de sécheresse buccale.

Les études parlent d'un patient sur 5, mais j'avoue ne pas avoir rencontré autant de personnes souffrant de sécheresse buccale dans mon cabinet. Peut-être aussi, n'ai-je pas su les diagnostiquer, car les patients ne s'en plaignent pas, à moins que cette diminution de salive soit associée à des sensations, très handicapantes, de brûlures de la langue et des muqueuses. Je ne sais pas si c'est pareil pour toi, mais en tout cas, quand on a un patient qui a la bouche sèche, voici quelques petites astuces pour lui rendre service.

La xérostomie est souvent le symptôme d'une maladie générale. Par exemple dans le syndrome de Gougerot-Sjögren, ce sont des anticorps qui neutralisent les glandes salivaires. On retrouve également l'hyposialie dans la polyarthrite rhumatoïde ou après un accident vasculaire cérébral ou un traumatisme crânien.

De nombreux médicaments provoquent une perte de salive entre-autres, les antidépresseurs qui sont trop rapidement prescrits dès qu'un patient se plaint d'anxiété ou de dépression.

On sait très bien que le manque de salive provoque une inflammation buccale importante. Ça modifie le goût des aliments, diminue leur pré digestion et rend la déglutition difficile. Même le langage peut être perturbé et le PH buccal qui devient alors très acide, favorise les caries dentaires et les gingivites mais surtout peut provoquer des sensations de brûlures.

Alors que faire pour aider nos patients ? Leur conseiller de s'hydrater le plus possible avec de l'eau minérale mais également avec des infusions de Jaborandi, à hauteur de 2 tasses par jour en dehors des repas. On peut aussi conseiller à nos patients de mâcher des feuilles de menthe, ce qui en plus évitera la mauvaise haleine souvent associée au manque de salive.

Mais le meilleur traitement pour éviter l'apparition de mycoses et de brûlures est le « oil pulling » à base d'huile de noix de coco. Dans une cuillère à café remplie d'huile de noix de coco, on ajoute une pincée de Gencix qui est de la feuille de papayer en poudre, trouvé sur le site www.gencix.com et auquel on ajoute 2 gouttes d'huile essentielle de menthe verte et 1 goutte d'HE de Tea Tree. Ce mélange est mis en bouche et pulsé matin et soir après le brossage pendant une dizaine de minutes. Pulsé ça veut dire émulsionné, c'est-à-dire que cette substance est gardée dans la bouche et agitée à l'intérieur de la bouche, pulsée entre les dents et après une dizaine de minutes, ce mélange est recraché dans un mouchoir en papier qui ira dans une poubelle, pour éviter de boucher l'évier et surtout il ne faut pas se rincer la bouche.

En traitement de fond, on peut conseiller à nos patients l'acupuncture. Certaines plantes en Médecine Traditionnelle Chinoise sont très actives pour relancer la salivation. Les traitements de fond en homéopathie sont aussi très efficaces et en cas de stress et d'anxiété, la sophrologie et l'hypnose peuvent également être utilisés. Au niveau alimentaire, conseiller d'éviter l'alcool, le café, les aliments acides, piquants et très salés et il faudrait arrêter de fumer.

Dans les dentifrices, faire attention à la présence de Lauryl Sulfate, de Dioxyde de Titane, de Triclosan qui pourraient aggraver la sécheresse buccale. On peut également conseiller aux patients de sucer des biopastilles <https://www.biopastille.fr/fr/> à la menthe ou au citron pour stimuler la salivation. On trouve également en pharmacie l'eau thermale Buccotherm sous forme de spray que le patient peut mettre dans sa bouche toute la journée.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi, naturellement !