

## PODCAST 122

Date d'envoi : mardi 25 à 5 :00

Titre : Prévention dentaire naturelle

Pour écouter

**LE PODCAST**

« Prévention dentaire naturelle »

[clique ici](#)

Chacun de nos actes résonnent dans l'éternité

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

Bienvenue dans le cent vingt-deuxième 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 : Agir pour un monde meilleur.

Notre mission de thérapeute nous met devant notre rôle de soignant, d'accompagnant et d'éducateur de celui qui nous confie sa santé.

Contrairement à des idées reçues et par expérience, j'ai pu constater que les patients informés, écoutés, conseillés sont des patients qui se considèrent responsables de leur santé dentaire et qui investissent dans les soins dont ils ont besoin, car ils comprennent les bénéfices et la valeur ajoutée que cela va apporter dans leur vie.

Mes réflexions en matière de santé dentaire s'appuient sur la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et particulièrement sur le méridien du rein qui contrôle la minéralisation du corps. Cette approche considère que tout ce qui nous confronte à un sentiment d'insécurité concernant notre territoire, au sens propre comme au sens figuré, provoque soit des infections urinaires et rénales, soit des problèmes dentaires (rarement les deux en même temps).

Dans ce concept général, la santé bucco-dentaire se prépare dès la conception et se consolide tout au long de la vie.

On peut déjà commencer à agir chez le fœtus, par acupuncture, de la femme enceinte en agissant principalement sur le point 9 rein. Cela augmente la qualité du tissu osseux et des dents.

A la naissance, l'ostéopathie crânienne précoce surtout si l'accouchement a été difficile (forceps, césarienne, ...) harmonise les forces de croissance de la face et des mâchoires. Elle permet une bonne mise en place des fonctions, c'est-à-dire de la succion, la déglutition, la respiration nasale et plus tard de la mastication. On connaît bien

évidemment les conséquences sur le développement des mâchoires d'un manque de mastication, ce qui remplit abondamment les cabinets d'orthodontie.

L'allaitement est à privilégier, sachant que la sortie de la première dent est le signe du début du sevrage qui devrait être total avant la première année. Si après l'âge d'un an, l'enfant continu à être allaité, il verra parfois, l'énergie de son méridien rein s'affaiblir à cause de la confrontation de deux messages contradictoires :

- L'allaitement relie l'enfant au territoire de sa maman
- Les dents sont pour l'enfant un signe d'autonomie.

Dans le principe on conseille un brossage dentaire matin et soir sans dentifrice dès l'apparition de la première dent, plus pour habituer l'enfant à ce rituel.

A 3 ans, initie le contrôle dentaire tous les 4 mois, veille très précocement à l'équilibre des mâchoires (orthodontie fonctionnelle et interceptive).

Participe à l'éducation nutritionnelle des parents en expliquant les conséquences (caries, érosion). A cet âge, le seul sucre conseillé est le sucre complet bio (par exemple Rapadura), en petites quantités mais nécessaire car très riche en vitamines et oligo-éléments.

Ne pas manger en dehors des repas et proscrire tous les jus de fruits du commerce (qui contiennent de l'acide citrique) même bio car ils provoquent de l'érosion et bien évidemment (mais ça va mieux en le disant) pas de soda !

A 6 ans, c'est le moment du scellement des sillons des 4 premières molaires définitives avec des résines fluides sans bisphénols et sans fluor.

A 7 ans, on peut passer au contrôle dentaire tous les 6 mois, conseille les fruits secs, amandes, noisettes.... pour le goûter. Fait passer le message : les bonbons c'est comme le champagne, on les réserve aux jours de fêtes !

A 12 ans, on retrouve le scellement des sillons des dents de 12 ans. Initiation au fil dentaire tous les soirs avant le brossage. Si un traitement d'ODF est nécessaire, toujours l'associer avec un suivi ostéopathique.

A l'adolescence, focus sur l'hygiène et les contrôles renforcés. Contrôler les carences vitaminiques, la quantité de fruits et légumes consommés. On trouve de plus en plus fréquemment à cet âge des gingivites type scorbutique par carence en vitamine C et des parodontites aiguës juvéniles sur des dents en surocclusion (suite ODF) et un terrain carencé en vitamine D3.

A 25 ans, l'entrée dans la vie active, mariage, enfants, chômage, etc., occasionne du stress et de nouvelles expériences de gestion du territoire. Tout cela s'accompagne souvent d'une « poussée » de caries. Conseille des contrôles dentaires tous les 6 mois pendant ces périodes charnières.

Chez l'adulte, instaure des contrôles dentaires et détartrages tous les ans avec un système de rappel (avec l'accord du patient). Faire une radio panoramique tous les 3 à 5 ans, pour ne pas passer à côté des premiers signes d'une maladie parodontale. Cela sera d'autant plus important que le terrain de notre patient sera dégradé, c'est-à-dire s'il

présente un syndrome métabolique, du diabète, des problèmes cardio-vasculaires ou en pré-ménopause. Surveille les carences vitaminiques et minérales (vitamine D3, K2, vitamine C, Mg, Ca, Ph, Si)

Ainsi, à 99 ans et plus, tes patients iront au ciel avec toutes leurs dents et de la gratitude envers toi !

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement