

## PODCAST 129

Date d'envoi : jeudi 26 à 5 :00

Titre : Naturopathie bucco-dentaire

Pour écouter  
**LE PODCAST**  
« Naturopathie bucco-dentaire »  
C'est 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 neuvième 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.

La sphère buccale est non seulement une ouverture sur le système digestif mais elle est également un fidèle indicateur de l'état général de notre santé. Les principaux problèmes rencontrés en bouche pourront être améliorés grâce à des solutions globales qui entrent dans le cadre de la naturopathie.

Le premier motif de consultation en cabinet dentaire concerne les caries. Le chirurgien-dentiste se focalise légitimement sur le nettoyage et l'obturation de la cavité créée par la carie, mais cette intervention traite cependant la conséquence et non la cause des pathologies dentaires. Aussi, si les caries se multiplient malgré un soin satisfaisant, c'est alors du côté du terrain qu'il faut porter son regard car cela pourrait signifier que le système immunitaire est affaibli ou encore que se font jour des problèmes de minéralisation.

D'autre part, le lien entre microbiote intestinal (anciennement nommé flore intestinale), la muqueuse intestinale et le système immunitaire est désormais clairement établi par la communauté scientifique. Ainsi une dysbiose, ou déséquilibre du microbiote intestinal, qui se traduit cliniquement par des ballonnements, des gaz, voire des douleurs abdominales, protégera moins bien la précieuse barrière entre le monde extérieur et le milieu intérieur. Une alimentation industrielle, hyper raffinée, gavée d'additifs en tous genres, ainsi qu'une insuffisance de mastication sont les principales causes de l'altération de l'intégrité de la barrière intestinale. Les agents du système immunitaire présents majoritairement dans les intestins, se verront épuisés et donc moins efficaces pour protéger l'environnement bucco-dentaire, principalement les tissus parodontaux.

La première porte de communication avec l'environnement extérieur est la cavité buccale. A ce titre, la bouche possède une population d'environ 10 à 20 milliards de micro-organismes de 700 espèces différentes. Lorsque cette population de l'infiniment petit vit en harmonie, elle protège les dents, les gencives et la muqueuse buccale. Lorsque l'hygiène de vie se dégrade, le tabac, l'alcool, les aliments raffinés, les sucres ajoutés, les sodas en tous genres et certains médicaments comme les antibiotiques exercent une action dommageable sur nos bonnes bactéries buccales. En cas de déséquilibre du microbiote oral, c'est la porte ouverte au développement de bactéries

pathogènes responsables des caries, et des maladies parodontales. Cette dysbiose peut aussi perturber les autres microbiotes et créer des infections à distance.

Au niveau du microbiote, tant buccal qu'intestinal, tout est question de compétition et d'équilibre. Lorsque la place n'est plus occupée par les bactéries commensales, des bactéries pathogènes, des levures ou des champignons responsables de mycoses buccales, voire d'aphtes ou d'états inflammatoires, peuvent se développer.

Pour rendre au système immunitaire son efficacité, quelques gestes d'hygiène de vie simples s'imposent en plus, bien sûr, des actions locales : une nourriture la plus naturelle possible, donc non raffinée, et faisant la part belle aux végétaux, ainsi qu'une bonne mastication constituent les gages de bons apports en micronutriments essentiels pour une bonne immunité. En hiver, l'apport de vitamine C et de vitamine D3 seront également de bons soutiens pour le système de défense. En revanche, il n'est pas pertinent de conseiller quotidiennement des produits de rinçage contenant des antiseptiques, qui risquent d'être contre-productifs, en détruisant le microbiote buccal et favorisant le développement des mycoses buccales.

Si la bouche de tes patients parle de leur santé globale, prendre soin de leur terrain sera toujours la meilleure solution pour prévenir et guérir leurs problèmes bucco-dentaires chroniques.

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