

PODCAST 133

Date d'envoi : mercredi 27 à 5 :00

Titre : Les secrets de la salive

Pour écouter
LE PODCAST
« Les secrets de la salive »
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 trente troisième 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.

Je voudrais te parler aujourd'hui de la salive et de ses merveilleux pouvoirs.

Il est toujours interpellant de savoir que nous produisons de 1 à 1,5 litre de salive par jour. Le premier rôle de la salive est de lubrifier le bol alimentaire pour en faciliter sa progression dans le tube digestif. La salive possède aussi des enzymes digestifs, dont l'amylase salivaire, qui démarre la digestion des sucres complexes, est la plus importante. Elle agit également comme un tampon face à l'acidité buccale.

C'est pourquoi les personnes sous certains traitements médicaux, voient la volumétrie de leur débit salivaire diminuer et sont plus exposées aux risques cariogènes et aux affections gingivales, à cause de l'acidité buccale générée par ce manque de salive. On connaissait tous l'action des antidépresseurs, peut-être moins celle des antihistaminiques ou des décongestionnants nasaux, sur la diminution du flux salivaire.

La salive travaille de concert avec le microbiote buccal, à la fois parce qu'elle le protège grâce au lysozyme (protéine immunitaire) mais également parce qu'elle possède des anticorps qui jouent un rôle de défense vis-à-vis des agressions extérieures. Donc la salive est garante de l'équilibre de la flore buccale.

Enfin, de par sa richesse minérale en calcium et en phosphates, la salive permet de nourrir l'émail et de lutter contre les microtraumatismes, comme ceux occasionnés par les acides alimentaires. On sait d'ailleurs, que les échanges sont permanents entre l'émail et la salive, autant dans le sens de minéralisation que de la déminéralisation à la surface des dents.

Ce que l'on sait moins, c'est que lorsque notre terrain s'acidifie, notre biologie est contrainte, afin de préserver son intégrité, de puiser dans ses réserves minérales pour conserver un équilibre acido-basique indispensable à sa fonctionnalité. Or, comme nous le savons, nos dents sont d'une grande richesse minérale. Aussi, en cas d'acidose métabolique, notre corps ayant déjà épuisé les bases circulantes (calcium, magnésium, potassium), il

puisera dans les phanères (ongles, cheveux, dents), puis dans les minéraux contenus dans les os. Ainsi, en cas de terrain acide, les dents deviennent plus fragiles et plus vulnérables aux attaques bactériennes. Elles pourront même se détruire de l'intérieur, sans aucune attaque bactérienne extérieure, car la structure de l'hydroxyapatite se disloque à cause de la perte des minéraux, « aspirés » dans le flux sanguin par la pulpe, ou pompés en surface par la salive qui elle aussi cherche les minéraux quand elle est en carence.

Dans cette situation, nous pouvons alors observer la présence de taches typiques, blanches et crayeuses, sur la surface des dents, signe d'un début de déminéralisation, et phénomène encore réversible à ce stade.

Dans le cadre d'une approche de terrain, l'objectif consistera à rétablir un bon équilibre acido-basique. Pour cela, nous proposerons d'augmenter la consommation d'aliments riches en bases comme les légumes et les jus verts, les oléagineux (olives, sésame ou fèves de cacao), les pommes de terre, les bananes et de diminuer les aliments acidifiants, tels que les sucres ajoutés et les protéines animales, dont la consommation devrait se limiter à une petite ration par jour chez l'adulte et idéalement jamais le soir. Enfin, il est important de remplacer les céréales raffinées, incluant le pain, les pâtes et le riz blancs, par leurs homologues en version complète ou semi-complète.

Notons également que le local peut parler du général, car la déminéralisation dentaire et la lyse de l'os alvéolaire peuvent être un indicateur précoce de l'ostéoporose.

On ne peut parler de salive sans parler d'halitose, car l'halitose a souvent pour origine une sécheresse buccale due à une diminution du flux salivaire ou à un épaississement de la salive.

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