

PODCAST 135

Date d'envoi : vendredi 27 à 5 :00

Titre : Reminéraliser l'os alvéolaire avec des plantes

Pour écouter

LE PODCAST

« Reminéraliser l'os alvéolaire avec des plantes »

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 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 : Agir pour un monde meilleur.

Je voudrais te parler aujourd'hui des plantes pour reminéraliser l'os alvéolaire après un traitement parodontal.

Je te rappelle qu'un traitement parodontal est constitué de 3 phases :

La première est focalisée sur l'éradication des causes, tant locales que générales.

La deuxième est constituée du curetage parodontal proprement dit avec le nettoyage et la désinfection des poches.

Et la troisième c'est la régénération et la maintenance.

C'est donc lors de cette troisième phase que tu vas pouvoir prescrire à ton patient une série de compléments alimentaires qui vont apporter des minéraux à l'os alvéolaire. Le but sera de recréer de l'os dans les zones où il reste une trame collagène et surtout de consolider l'os restant afin de limiter les récurrences.

Je voudrais également te préciser au préalable que la régénération du tissu osseux ne peut se faire qu'en dehors de toute inflammation. C'est pour cela que ce traitement doit être donné pendant la 3^e phase du traitement parodontal, lorsque l'infection et l'inflammation sont traitées.

Les compléments alimentaires sont nombreux et je vais te présenter maintenant ceux issus de la phytothérapie, donc des plantes. Les plantes reminéralisantes et cicatrisantes sont une aide complémentaire intéressante dans les cas de parodontopathies et il est important de bien comprendre leurs propriétés.

Nous allons commencer par la prêle qui est parmi les plantes, celle qui contient le plus de silice (ou silicium). Il s'agit donc d'un excellent reminéralisant naturel. La silice est un élément du tissu conjonctif, recommandée pour stimuler la production de collagène dans les os et favoriser la consolidation en cas de fracture ou d'os fragilisé. La silice joue un rôle dans la fixation du calcium, important pour le maintien de la masse osseuse. Puisqu'elle stimule la production du collagène, elle pourra favoriser la reconstruction de l'os parodontal dans certaines zones. La silice entre aussi dans la constitution des dents.

Ensuite l'ortie est riche en vitamines A et C et en oligo-éléments tel que le calcium, le potassium et la silice qui sont des minéraux de structure entrant dans la composition des os et des dents. Elle contient également du zinc qui est reconnu par les autorités de santé européennes pour « contribuer au maintien des os ». L'ortie a en plus une action antihémorragique. Elle est contre indiquée chez la femme enceinte et allaitante et les enfants de moins de 12 ans.

Le bambou quant à lui est riche en silice, il est reconnu pour ses propriétés reminéralisantes et antioxydantes. Il facilite la reconstruction du cartilage et des tissus, notamment osseux. De plus, il favorise l'assimilation du phosphore et stimule la synthèse du collagène. Le bambou est donc utilisé contre les rhumatismes et l'ostéoporose, mais aussi pour renforcer les dents, l'os alvéolaire, les ongles et les cheveux cassants ou fragilisés.

Pour un traitement complet en cas de décalcification, les sources de silice (comme la prêle ou le bambou) peuvent être associées à des sources de calcium (comme le lithothamne), ainsi qu'à la prise de vitamine D (huile de foie de morue).

Pour une tisane à base d'ortie, comptez entre 30 g et 60 g de feuilles par litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes et boire, une tasse 3 fois par jour.

Pour la prêle, préparer une décoction. Prévoir environ 50 g de plante séchée pour 1 litre d'eau. Porter 5 minutes à ébullition et laisser infuser 10 minutes. Un bol avant chaque repas

Ces plantes vont avoir une action reminéralisante générale et l'os alvéolaire et les dents en profiteront.

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