

Santé des gencives et douleurs dentaires

Notre santé dentaire dépend de la qualité de l'émail dont la nature nous a doté, de la façon dont nous entretenons l'hygiène buccale et surtout de notre mode alimentaire.

En cas de régime "moderne": plats raffinés, riches en amidon, sucres simples et sodas, vous êtes assuré de diminuer dramatiquement l'espérance de vie des seules dents dont la nature nous a doté dès l'âge adulte. Une alimentation riche en fibres végétales produit un brossage naturel et une stimulation de la circulation de la gencive et donc de la nutrition de la dent. Elle évite la formation de tartre et les fermentations propices à la carie. Les sodas attaquent déjà la minéralisation de la dent en quelques secondes. La polarité acide de l'alimentation moderne favorise déjà une prolifération bactérienne buccale mais aussi une prolifération intestinale. La déminéralisation consécutive agit par voie interne sur tout le système squelettique et la dent va devenir progressivement poreuse. Comme le dentiste Weston Price l'a constaté il y a plus d'un siècle en parcourant le monde, l'apparition de la carie constitua le premier et principal marqueur de l'arrivée de l'alimentation industrielle et des maladies dégénératives actuelles.* "Naturaliser" son alimentation constitue donc le 1er poste-clé de la santé dentaire et buccale.

Se brosser suffisamment et correctement les dents constitue le 2ème poste-clé. La gingivite est une inflammation des gencives consécutive aux processus décrits plus haut. Consécutivement, la plaque dentaire et la parodontose (retrait des gencives) s'installent en entretenant un foyer bactérien et une inflammation, une rougeur accompagné de douleur et d'un saignement.

Votre gencive saigne et vous pensez y être allé trop fort au brossage ? Vous prenez alors grand soin de ne pas insister sur cette zone ? Et bien c'est tout le contraire qu'il faut faire !

→ Lors du brossage, insistez justement à l'endroit concerné selon la technique de Stillman.

Elle consiste à brosser en partant de la gencive vers la dent. Répétez le mouvement 6 à 8 fois par groupe de 2 dents. Deux brossages quotidiens peuvent suffire mais en cas de parodontite, pratiquez plutôt 3 fois chaque jour.

Vous n'avez pas de problème particulier ? Vous pouvez opter pour la technique de Bass.

→ Brossez en de petits mouvements circulaires, à cheval sur la moitié de la dent et de la gencive. Pratiquez 2 fois par jour après les repas du matin et du soir.

Oubliez le brossage horizontal qui élimine très mal la plaque dentaire et prenez ces nouveaux réflexes. S'il le faut, procédez au nettoyage inter dentaire avec l'aide d'une brossette, d'un fil dentaire ou d'un jet dentaire. Si nécessaire, prenez rendez-vous chez votre dentiste pour un détartrage.

→ Pour un effet antibactérien, appliquez à chaque brossage une goutte d'huile essentielle de *tea tree* (*Melaleuca alternifolia*) ou de *laurier noble* (*Laurus nobilis*) sur votre brosse durant une semaine. L'utilisation de *tea tree* est le meilleur moyen d'éviter la formation de la plaque dentaire et bactérienne.

→ Faites des bains de bouche quotidiennement avec un produit recommandé par votre dentiste ou votre pharmacien, ou mieux avec une formule à base de plantes aseptisantes et apaisantes comme l'alcoolature ou l'infusion de *saugé* (*Salvia off.*), de *camomille allemande* (*Chamomilla recutita*), la *réglisse* (*Glycyrrhiza glabra*), la *benoite* (*Geum urbanum*- racines et parties aériennes)

Les douleurs dentaires peuvent être apaisées par certaines plantes.

→ Le *clou de girofle* (*Eugenia caryophyllata*) est un antalgique et un antibactérien puissant. L'eugénol, principe actif employé en dentisterie, vous rappellera l'ambiance du cabinet dentaire !

Maintenez un clou de girofle là où ça fait mal, ou, à l'aide d'un coton tige, appliquez de l'huile essentielle plusieurs fois par jour durant 4 ou 5 jours, pas plus. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.

→ La *menthe poivrée* (*Mentha piperita*) est également antiseptique mais aussi anti-inflammatoire. Elle fera des merveilles sur un abcès chaud, cette poche de pus qui compresse affreusement les nerfs dentaires et provoque d'intenses douleurs.

Appliquez localement une goutte, pas plus, à l'aide d'un coton tige régulièrement dans la journée. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.

→ Le *laurier noble* (*Laurus nobilis*) est très efficace contre la carie dentaire et ses douleurs. C'est un antibactérien reconnu, notamment au niveau buccal. Il faudra seulement l'éviter lors des 3 premiers mois de grossesse et chez les enfants de moins de 3 ans.

Pour cumuler les actions de ces 3 huiles essentielles, mélangez-les à part égale et faites plusieurs applications locales du mélange 6 à 10 fois par jour à l'aide d'un coton tige.

→ Vous pouvez aussi essayer un grain de *poivre* ou de *bois piquant* (*Zanthoxylum americanum*) maintenu en bonne place, l'effet anesthésiant est aussi puissant.

→ Si vous n'avez rien sous la main, vous trouverez facilement quelques feuilles de *plantain* (*Plantago major, lanceolata*) trouvées au bord d'un chemin. Préalablement écrasées entre vos doigts ou mâchouillées, vous pourrez les appliquer sur la zone douloureuse.

* Lire à ce propos la réédition "Terrain acidifié", Jacques Fontaine, Editions Jouvence

- Une partie de ces informations sont tirées du journal *Plantes et Bien-Etre* de septembre 2014

