

POURQUOI C'EST SI IMPORTANT DE SE BROSSER LES DENTS

Oubliez ce geste quotidien et augmentez votre risque de maladie cardiovasculaire de 70 %

« Votre bouche est reliée à tout le reste de votre corps », explique le Dr Anthony Iacopino, doyen de la Faculté de Dentisterie de l'Université du Manitoba (Canada). « Ce qui se passe dans la bouche peut avoir un impact significatif sur tous les autres organes du corps. L'inverse est vrai également : les événements qui se produisent dans le corps peuvent avoir des manifestations dans la bouche. » (1)

Il est capital que vous ayez une hygiène buccale parfaite, car il existe de plus en plus de preuves que l'état de vos dents et de vos gencives influe sur votre santé générale.

De la plaque dentaire à la plaque artérielle (athérosclérose)

Le lien entre les problèmes de gencives et les maladies cardiaques peut ne pas sembler évident, mais l'inflammation chronique des gencives est un facteur majeur de développement de la plaque artérielle (athérome), qui peut provoquer l'infarctus.

Une étude menée en Ecosse, et dont les résultats ont été publiés en 2010, a conclu que la fréquence du brossage de dents peut avoir un fort impact sur votre risque cardio-vasculaire. Les chercheurs se sont aperçus que les personnes ayant une mauvaise hygiène buccale ont un risque de 70 % supérieur à celui des personnes se brossant les dents deux fois par jour. (2)

Cette étude confirme une autre étude d'avril 2009 établissant « un lien entre la parodontite (ou gingivite, inflammation de la gencive) et l'athérosclérose (plaque artérielle) ». (3)

Cette découverte constitue une nouvelle raison de penser que les maladies cardiaques peuvent être évitées par de simples mesures d'hygiène de vie – ce qui inclut le simple fait de se brosser les dents.

Mais par quel malheur la gingivite déclencherait-elle des maladies cardiaques ?

Il est important de réaliser que les gingivites affectent à la fois l'os de la mâchoire et les tissus en contact avec l'os. A partir de là, les bactéries peuvent facilement entrer dans le flux sanguin, où elles causent de l'inflammation et attaquent la paroi des vaisseaux.

Pour réparer les dommages dans les artères, le corps produit du cholestérol qui va boucher les trous, et une plaque d'athérome se développe, qui augmente le risque d'attaque cérébrale et d'infarctus.

Réduire l'inflammation chronique est donc d'une importance primordiale pour votre santé générale, et brosser vos dents régulièrement est une manière d'éliminer un facteur majeur d'inflammation.

Comment les dents dévitalisées peuvent gravement compromettre votre santé

Il existe un autre lien, souvent ignoré, entre l'état de votre bouche et le reste de votre corps : ce sont les dents dévitalisées, qui peuvent gravement nuire à votre santé.

Les travaux brillants, mais largement ignorés, du Dr Weston Price à ce sujet, publiés en 1923 après 25 ans de recherche, montrent un lien incontestable entre les dévitalisations et les maladies chroniques dégénératives comme :

Les maladies cardiovasculaires ;

le cancer

l'arthrite et les rhumatismes

les maladies du cerveau et du système nerveux

Vous pourriez penser qu'une fois que vos dents ont été dévitalisées, le problème de l'infection de la pulpe est « réglé ». Ce n'est malheureusement pas le cas, bien au contraire.

Les dents sont comme tous les organes de votre corps. Elles ont besoin elles aussi d'être irriguées et d'être drainées par la lymphe. Une fois qu'une dent a été dévitalisée, elle est morte et peut devenir un foyer de bactéries, source d'inflammation chronique.

Ce phénomène est possible même quand la dent dévitalisée ne présente aucun signe visible d'infection. C'est parce que les bactéries anaérobies (qui n'ont pas besoin d'oxygène pour survivre) continuent à prospérer dans les tissus nécrosés à l'intérieur de la dent.

Un organe mort dans votre corps

Les toxines secrétées par ces bactéries sont souvent d'une puissance incroyable. L'effet est le même que si vous laissiez un organe mort ou infecté dans votre corps (à une échelle plus petite toutefois).

Plus longtemps la dent dévitalisée reste dans votre bouche, plus votre système immunitaire n'est éprouvé. Les antibiotiques sont inefficaces car les bactéries sont bien protégées à l'intérieur de votre dent.

Mais autour de votre dent morte se forme un réseau sanguin et lymphatique, qui draine les toxines et les diffusent dans votre corps où elles peuvent attaquer d'autres organes et provoquer des maladies comme :

les maladies auto-immunes ;

les cancers ;

les maladies des os ;

le syndrome du côlon irritable ;

la dépression.

La meilleure façon d'éviter l'inflammation chronique de votre corps est de soigner votre alimentation en évitant les nourritures inflammatoires comme :

le cholestérol oxydé ;

le sucre pur et les céréales raffinées ;

les acides gras trans.

En évitant les sucres, vous évitez la prolifération des bactéries qui vont provoquer des caries dentaires. En vous faisant régulièrement détartrer les dents par votre dentiste, vous vous assurez que vos dents et vos gencives restent saines.

Comment bien se brosser les dents

Quand vous vous brossez les dents, n'oubliez pas que frotter trop fort et trop longtemps fait plus de mal que de bien. Vous risquez d'endommager votre émail et de blesser vos gencives.

En revanche, il est fortement conseillé de ne pas se contenter de la brosse à dent, qui ne nettoie pas du tout les interstices entre les dents. Achetez-vous un jet dentaire (à utiliser une fois par jour) et complétez régulièrement par du fil dentaire (deux à trois fois par semaine).

Le jet dentaire est en effet préférable au fil dentaire. Il ne risque pas de faire saigner les gencives, et limite donc le risque que vous enfoncez dans les plaies que vous faites avec le fil des restes de nourriture infectés (ce qui, sur le plan bactérien, est assez désastreux).

En revanche, le jet dentaire n'est pas tout à fait aussi efficace que le fil dentaire pour nettoyer les endroits difficiles, et il permet de compléter le nettoyage.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Sources :

(1) Dr A. Iacopino, interviewé par Paula Spencer, « 7 Things Your Teeth Say About Your Health », sur le site Internet caring.com : http://clics.sante-nature-innovation.fr//t/AQ/AA8H_Q/AA8deA/AAbT8A/Ag/A415Zg/Qt2w

(2) De Oliveira et al. « Toothbrushing, inflammation, and risk of cardiovascular disease : results from Scottish Health Survey », British Medical Journal, April 2010, http://clics.sante-nature-innovation.fr//t/AQ/AA8H_Q/AA8deA/AAbT8Q/Ag/A415Zg/Zo_W

(3) Seymour G.D, Forde, P.J. Et al, « Infection or Inflammation : The Link Between Periodontal and Cardiovascular Diseases », http://clics.sante-nature-innovation.fr//t/AQ/AA8H_Q/AA8deA/AAgrtg/Ag/A415Zg/Z79J