

UN MOIS POUR... PRENDRE SOIN DE SES DENTS

Par Marie-Laurence Grézaud

S'en préoccuper, c'est s'inquiéter de leur bonne santé comme de leur apparence. De belles dents, un beau sourire contribuent à l'estime de soi. Attention, l'un ne doit pas prendre le pas sur l'autre. Le succès des « bars à sourire », où l'émail est blanchi en quelques minutes, pourrait le laisser supposer. L'idéal est de voir son dentiste une ou deux fois par an pour un détartrage et un contrôle. N'attendez pas d'avoir mal pour consulter : les problèmes de santé induits par une dent mal soignée peuvent être importants.

Si la teinte vous préoccupe, demandez-lui son avis sur la pertinence d'un blanchiment. Il est contre-indiqué en cas de caries, de maladies des gencives, d'émail fragile, et inefficace sur les dents colorées par certains médicaments, sur les facettes et les couronnes¹. Vous pouvez opter pour des dentifrices « blancheur », qui, grâce à la silice et au bicarbonate de soude qu'ils contiennent, « exfolient » en surface. À alterner avec un autre plus doux pour ne pas fragiliser l'émail : plus il est poreux, plus il se colore.

Un joli sourire passe aussi par une bonne haleine. Choisissez des bains de bouche ou des sprays qui ne déséquilibrent pas la flore bactérienne (Spray haleine fraîche, Fleurance nature, 5,90 €, en magasins bio ; Spray buccal aux actifs naturels, Sagaspray, 9,70 €, en pharmacies et parapharmacies). Gum HaliControl propose aussi une gamme complète (dentifrice, gratte-langue, pastilles et bain de bouche) pour pallier ce petit problème (en pharmacies et parapharmacies).

1. Infos sur www.sante.gouv.fr/blanchiment-dentaire.html.



Un détartrage maison

Faites tiédir un verre de vinaigre blanc. Pratiquez un bain de bouche pendant une minute avant de recracher. Il détartre les dents et les interstices dentaires, comme les bouilloires. Mais il est très acide, donc rincez-vous la bouche avec de l'eau bicarbonatée (une cuillerée à soupe de bicarbonate dans un verre d'eau tiède) pour rétablir l'équilibre du pH. Enfin, rincez à l'eau fraîche. Attention, ce soin ne peut être fait que si l'on a une bouche en bonne santé, et deux à trois fois dans l'année maximum.

Un kit d'urgence

Les problèmes dentaires, de la simple douleur à la dent cassée, deviennent vite un casse-tête pendant les vacances. Il existe désormais des kits de secours pour toute la famille, qui permettent de dépanner en attendant de pouvoir prendre un rendez-vous. **Denta** Pass Urgency pour remplacer une couronne décollée, un composite perdu, combler une cassure, soulager une rage

de dents... (29,90 €). Denta Pass Kid 0 à 12 ans avec gel gingival pour nourrisson, un doigt en silicone pour soulager, une pâte dentaire... (19,90 €). En pharmacies et parapharmacies.

Des pommes sans modération

Croquer dans une pomme agirait sur les bactéries de la plaque dentaire responsables de caries. Une étude italienne¹ démontre que les polyphénols – et à un moindre degré les catéchines – qu'elle contient diminueraient l'adhérence des bactéries sur l'émail. Sans compter que la mastication du fruit est bénéfique pour les gencives (massage) et pour combattre l'acidité. À manger sans modération même si cette pratique savoureuse n'exempte pas du brossage.

1. « Food components with anticaries activity », *Curr Opin Biotechnol*, 2011.