



Carie, gingivite, aphte... : 5 protocoles aroma qui redonnent le sourire !

Vanessa Périnat Bard

Parler, embrasser et bien sûr, nous alimenter ! Notre bouche a bien des fonctions. Alors quand la sphère buccale est affaiblie, cela peut vite devenir très handicapant. Gingivite, carie ou parodontite... l'aromathérapie possède de nombreux remèdes pour vous soulager localement. Découvrez ici cinq protocoles pour retrouver une bouche en pleine santé.

Nous l'utilisons continuellement même sans nous en rendre compte : il s'agit de notre bouche ! Quand tout va bien, elle se fait discrète. En revanche, dès qu'un problème surgit, elle peut nous faire terriblement souffrir... alors prenons soin d'elle.

Sphère buccale : un monde à part entière

La bouche, nommée cavité buccale¹⁻²⁻³, est formée en partie par les lèvres et les joues. Elle a un rôle primordial dans la digestion, car c'est dans la bouche que débute la digestion mécanique et chimique. Elle est également le siège principal du goût.

Chaque élément qu'elle contient à un rôle bien précis :

- Les dents sont indispensables à une bonne digestion et leur positionnement est important pour une bonne mastication, de même que

pour une bonne prononciation. Elles ont un rôle mécanique et sont destinées à couper et broyer les aliments. Les aliments ainsi réduits en petits morceaux et imprégnés de salive constituent le bol alimentaire.

- La langue est un organe musculaire responsable du goût par l'intermédiaire des papilles gustatives. Celles-ci nous permettent de différencier les multiples saveurs sucrées, salées, amères et acides. Elle joue

également un rôle important dans l'amorce de la digestion. Dans un premier temps, la langue replace la nourriture entre les dents afin qu'elle soit bien broyée puis elle pousse les aliments vers l'arrière de la bouche afin de les acheminer dans l'œsophage par le mécanisme de déglutition.

- Les lèvres ont pour rôle principal la parole. Sans elles, nous ne pourrions pas embrasser ni boire.

Vous salivez d'envie ?

Les glandes salivaires, en voyant un aliment qui nous plaît ou simplement en y pensant, commencent déjà leur sécrétion. Le fait de saliver est un acte réflexe qui dépend du système nerveux. Nous produisons

Un baiser = 80 millions de bactéries échangées !

Le microbiote buccal, ou flore buccale, est composé de plus d'une centaine d'espèces de bactéries et de levures qui colonisent notre cavité buccale. La concentration en bactéries peut atteindre 1 000 millions de germes par millilitre... Un baiser amoureux, c'est plus de 80 millions de bactéries échangées⁶ ! Le but de

ce microbiote est de protéger notre cavité buccale contre les agents pathogènes pouvant la coloniser. Un équilibre existe entre les bactéries de la plaque dentaire et notre système immunitaire. Ce microbiote joue un rôle premier dans les deux principales maladies dentaires que sont la carie et la parodontose.

environ de 1 à 1,5 l de salive et nous déglutissons environ 3 000 fois par jour. La salive se produit sous deux formes. La première est produite à l'avant de la bouche dans le but de l'humidifier et d'humidifier les aliments ; la deuxième, quant à elle, est produite à l'arrière de la bouche, plus visqueuse. Celle-ci permet de lubrifier la gorge afin de faciliter le passage des aliments.

La salive contient des enzymes (les amylases) qui permettent de commencer la digestion chimique des molécules d'amidon (contenues dans les pâtes, le pain, les pommes de terre, etc.). La salive n'a pas qu'un rôle digestif puisqu'elle permet aussi la protection de la cavité bucco-dentaire (elle contient d'autres enzymes et des protéines qui font office de barrière protectrice). Elle permet, enfin, un nettoyage de la bouche en éliminant les mauvaises bactéries et elle régule le pH, protégeant ainsi nos dents des attaques acides et des caries.

Ces maladies vous laisseraient bouche bée !

Une bonne hygiène bucco-dentaire prévient une multitude de désagréments⁵⁻⁶. Les soucis engendrés peuvent dégénérer et provoquer des problèmes bien plus graves. Une simple carie peut amener à des complications cardiaques, des troubles digestifs ou encore à des troubles du sommeil. La prévention, qui consiste au brossage des dents quotidien, à l'utilisation de fil dentaire et au détartrage une fois par an, est donc primordiale.

La carie : ne la laissez pas vous pourrir la vie !

C'est une des pathologies bucco-dentaires les plus fréquentes et la plupart des personnes en auront plusieurs au cours de leur vie :



Veillez à éliminer le tartre, une des causes principales de gingivite.

les caries apparaissent quand l'émail des dents s'amincit et que la plaque dentaire prolifère. Des trous se forment alors dans les dents. Les caries commencent petites et deviennent lentement plus grandes si elles ne sont pas traitées. Comme elles sont très souvent indolores au début, il est important de faire des visites régulières chez votre dentiste afin de les détecter rapidement.

Les symptômes tardifs qui doivent vous alerter sont notamment une sensibilité dentaire, voire une douleur dentaire, un trou visible dans la dent touchée, des taches noires ou blanches sur les dents.

Les caries sont causées par l'acidité (les aliments sucrés sont transformés par les bactéries de la bouche en acide qui va attaquer l'émail) et par la plaque dentaire (substance collante faite de bactéries, de salive et de particules alimentaires).

La prévention est assez classique : un brossage des dents quotidien, un contrôle dentaire annuel chez votre dentiste, un détartrage régulier et l'utilisation d'un dentifrice fluoré.

La gingivite : il y a le feu !

La gingivite est fréquente chez l'adulte, mais prise à temps elle se soigne très bien.

C'est une inflammation de la gencive (tissu muqueux rose pâle qui entoure les racines des dents) due à une irritation importante de cette dernière. Les gencives deviennent rouge foncé au stade précoce et blanches au stade avancé.

Autre symptôme : elles peuvent gonfler, être douloureuses et saigner au moindre contact buccal. Si elle n'est pas traitée, une gingivite peut rapidement conduire à la récession de la gencive et à la perte de dents.

La cause principale est la présence de plaque dentaire. Plus il y a une accumulation de tartre, plus les risques de gingivite sont grands.

D'autres facteurs peuvent la favoriser tels que la consommation de tabac et/ou d'alcool créant une inflammation de la muqueuse buccale (incluant les gencives), certains médicaments (pilules contraceptives, cyclosporine – médicaments contre la polyarthrite rhumatoïde, certains antiépileptiques, certains traitements pour la tension artérielle – anticalciques), le diabète, les changements hormonaux importants (puberté, grossesse, ménopause), des carences en vitamine C (scorbut) ou en vitamine B3 (pellagre), etc.

En prévention, les conseils sont similaires à ceux d'une carie. On peut ajouter la nécessité d'avoir une

alimentation saine, préconiser l'arrêt du tabac, voire un redressement des dents si elles sont mal positionnées.

Les aphtes : votre bouche est à vif !

Les aphtes sont de petites ulcérations douloureuses de la muqueuse buccale. Ils se situent à l'intérieur de la bouche : sur les lèvres, sur la langue, au niveau de la gorge ou des joues. Leur taille ne dépasse généralement pas un centimètre, leur couleur varie du blanc au jaune.

Du côté des symptômes, on peut voir apparaître une sorte de petit bouton blanchâtre à jaunâtre, une sensation de brûlure ou de fourmillements au niveau de la zone dans un premier temps, puis une douleur soutenue est ressentie particulièrement lorsque la zone est effleurée. Ils sont douloureux durant trois à dix jours et durent entre sept et quinze jours.

Les causes exactes ne sont pas connues, mais certains facteurs favorisant leur apparition sont notamment : certains aliments (les noix, les tomates), les carences en vitamines et minéraux, le stress, certains médicaments (les traitements de chimiothérapie sont connus pour favoriser les aphtes), des blessures buccales telles que des morsures, appareils dentaires, blessure au brossage des dents, la maladie cœliaque, un système immunitaire affaibli.

La parodontite : quand la gencive se rétracte

La parodontite est une inflammation de la parodonte (structure de soutien des dents). La parodonte est faite de la gencive, du ciment dentaire, de la cavité dans l'os de la mâchoire et de ligament. La parodontite se manifeste par une inflammation de la gencive (gonflement, rougeur et saignement) qui entraîne un recul de cette dernière qui peut aller jusqu'à provoquer un déchaussement des dents.

Les symptômes pouvant se manifester sont : une gencive rouge, gonflée, des saignements lors du brossage des dents, mais aussi en mangeant, par exemple une sensibilité au toucher, au chaud et au froid, aux sucres, un recul de la gencive, déchaussement des dents jusqu'à leur perte...

Plusieurs causes peuvent être mentionnées telles qu'une colonisation bactérienne importante, une grande quantité de tartre, des changements hormonaux (grossesse, ménopause), l'âge, le grincement des dents, certaines maladies (diabète, maladie du foie, leucémie, maladie d'Alzheimer, VIH), etc.

En prévention, on peut suivre les conseils précédents et ajouter la nécessité de faire des bains de bouche, d'utiliser du fil dentaire ou brosse interdentaire.

Le tartre : 100 % des Français concernés

L'accumulation de tartre ou plaque dentaire touche tout le monde. Malgré un nettoyage rigoureux et régulier des dents, il s'accumule avec le temps. En fait, la plaque dentaire est un biofilm dû à l'accumulation de bactéries et à notre salive (riche en phosphate de calcium) qui interagit avec cette accumulation, la durcit et la colle aux dents.

La couleur du tartre varie du jaune (tartre nouvellement formé), à l'orange et jusqu'au noir avec le temps. Le tartre durci qui se forme au niveau de la gencive et autour des racines peut provoquer une inflammation. Ce dernier sera plus difficile à éliminer.

En plus des conseils préventifs susmentionnés, on peut ajouter quelques règles contre le tartre : un lavage des dents quotidiennement et utilisation de fil dentaire qui retarde la formation du tartre, un détartrage chez son dentiste ou chez son hygiéniste dentaire tous les six à douze mois, éviter les aliments qui collent aux dents et les aliments sucrés.

Soyez prudent, il existe des complications liées au tartre : parodontite, mauvaise haleine, caries, saignements des racines, douleurs dentaires, attaque de l'émail.

Dentifrice maison : fausse bonne idée ?

Le DIY (*Do it Yourself*, faire soi-même en anglais) est à la mode depuis plusieurs années. Mais fabriquer votre dentifrice, est-ce vraiment une bonne idée ?

Les recettes de dentifrice faites maison sont nombreuses, vous y trouvez une multitude de matières premières naturelles, mais qui ne sont pas pour autant inoffensives. Soyez donc vigilant et ne commettez pas de bêtises.

4 critères si vous vous lancez

- La granulométrie (taille des granules) des matières polissantes naturelles (le bicarbonate de soude ou le charbon actif, par exemple) ne sont pas contrôlées. Elles peuvent alors être beaucoup trop abrasives. Certes le tartre est enlevé, mais l'émail risque d'être attaqué et c'est irréversible.
- N'utilisez jamais de jus de citron dans vos formules, car son acidité attaque également l'émail.
- Dans les formules maison, il manque le fluor qui est indispensable pour lutter contre les caries.
- Les argiles peuvent être contaminées aux métaux lourds.

À vous de choisir, mais vous voilà avertis ! Retenez surtout qu'en prévention de tous ces soucis bucco-dentaires, en aromathérapie, l'huile essentielle de tea-tree est la reine.

Vous trouverez ci-contre l'intégralité des 5 protocoles aroma décrits dans cet article. Veillez à bien respecter les contre-indications et précautions d'emploi. En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

5 protocoles aroma « bouche saine »

Protocole « gencives saines »

Voici une formule antibactérienne et calmante pour soulager une parodontite (20 % d'HE) :

1- Préparation

- HE de tea-tree *Melaleuca alternifolia* : 30 gouttes ;
- HE de camomille romaine *Chamaemelum nobile* : 5 gouttes ;
- HE de ciste *Cistus ladaniferus* : 5 gouttes ;

- Macérât de calendula : 8 ml.

2- Utilisation de cette huile : masser doucement les gencives quotidiennement matin et soir.

3- Réalisation de votre huile de massage : dans un flacon de 10 ml, ajoutez les HE dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec le macérât de calendula.

Protocole anti-caries

Voici une formule antimicrobienne, antalgique et calmante, pour soulager une dent cariée (50 % d'HE)⁷⁻⁸⁻⁹ :

1- Préparation

- HE de tea-tree *Melaleuca alternifolia* : 35 gouttes ;
- HE de laurier noble *Laurus nobilis* : 35 gouttes ;
- HE de camomille romaine *Chamaemelum nobile* : 10 gouttes ;
- HE de clou de girofle *Syzygium aromaticum* : 20 gouttes ;
- HV de sésame : 5 ml.

2- Utilisation de cette huile concentrée : tamponner doucement la dent douloureuse et cariée avec 2 à 3 gouttes du mélange appliquées sur un coton tige. À renouveler 3 à 4 fois durant la journée. Ne pas utiliser plus de 7 à 10 jours. Prendre rendez-vous rapidement chez votre dentiste.

3- Réalisation de votre huile de massage : dans un flacon de 10 ml, ajoutez les HE dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec l'huile végétale de sésame.

Protocole pare-feu

Là encore, voici une formule anti-inflammatoire, antalgique et calmante, pour soulager une gingivite (20 % d'HE) :

1- Préparation

- HE de laurier noble *Laurus nobilis* : 15 gouttes ;
- HE de tea-tree *Melaleuca alternifolia* : 10 gouttes ;
- HE de camomille romaine *Chamaemelum nobile* : 5 gouttes ;
- HE de lavande aspic *Lavandula spica* : 5 gouttes ;
- HE de ciste *Cistus ladaniferus* : 5 gouttes ;
- Macérât de calendula : 8 ml.

2- Utilisation de cette huile : masser doucement les gencives ou juste la gencive douloureuse, 3 à 4 fois/jour.

3- Réalisation de votre huile de massage : dans un flacon de 10 ml, ajoutez les HE dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec le macérât de calendula.

Contre-indications

Toutes les huiles essentielles et les hydrolats cités dans l'article sont contre-indiqués : chez la femme enceinte ou allaitante, les enfants, chez les personnes souffrant d'épilepsie, des personnes avec terrain allergique.

Ne pas utiliser également chez les personnes polymédicamentées et épileptiques, chez des personnes sous traitement anticoagulant, pour des personnes souffrant de cancer hormono-dépendant. D'une manière générale, ces huiles essentielles sont également déconseillées en cas d'allergie connue à l'une d'entre elles, d'asthme, de peau lésée en cas d'application locale. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien ou votre aromathérapeute.

Protocole apht'aroma

Voici une formule antimicrobienne, antalgique et calmante pour soulager un aphte (50 % d'HE) :

1- Préparation

- HE de ravintsara *Cinnamomum camphora cinéol* : 45 gouttes ;
- HE de laurier noble *Laurus nobilis* : 45 gouttes ;
- HE de lavande aspic *Lavandula spica* : 8 gouttes ;
- HE de menthe poivrée *Mentha piperita* : 2 gouttes ;
- Macérât de calendula : 5 ml.

2- Utilisation de cette huile concentrée : tamponner doucement l'aphte avec 2 à 3 gouttes du mélange appliquées sur un coton tige.

À renouveler 3 à 4 fois durant la journée. Si, après dix jours, il n'y a aucune amélioration, contactez votre dentiste.

3- Réalisation de votre huile de massage : dans un flacon de 10 ml, ajoutez les HE dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec le macérât de calendula.

Protocole anti-tartre

1- L'HE de tea-tree : 1 goutte pure sur la brosse à dents, à utiliser après le brossage et à ne pas rincer.

2- Le bicarbonate de soude mélangé avec un peu d'eau et à utiliser comme une pâte dentifrice (Attention, très abrasif, faire un brossage doux, à ne faire qu'une fois par semaine).



Vanessa Périnat Bard Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog : <https://naturhessentielle.ch/>