

5 conseils pour une bonne santé buccodentaire



Le saviez-vous? Avril est le mois de la santé buccodentaire.

« Tout ce qui se passe dans votre bouche a un effet sur votre corps », rappelle l'Association dentaire canadienne. C'est aussi l'avis du dentiste allemand Dominik Nischwitz, pionnier de la dentisterie holistique, dont l'essai sur le sujet vient de paraître en français. Il nous présente ici le b.a.-ba d'une bonne santé buccodentaire.

Sur l'alimentation en général « Il est primordial de s'alimenter sainement et de maintenir une bonne hygiène de vie », affirme Dominik Nischwitz. Pour ce faire, il recommande notamment de miser sur les légumes verts, les protéines et les bons gras, en privilégiant les aliments le moins transformés possible.

Sur le microbiome On a abondamment entendu parler du microbiome intestinal, mais la bouche est également colonisée par de nombreuses bactéries, bonnes et moins bonnes. C'est donc dire qu'il faut prendre soin de notre microbiome buccal. « Les dents sont des organes vivants, souligne le dentiste. Votre mode de vie est garant de leur santé. Si vous mangiez comme nos ancêtres, vous n'auriez même pas besoin de vous brosser les dents! Toutefois, certains aliments – les boissons gazeuses, par exemple –, causent de la plaque dentaire, la nourriture par excellence des mauvaises bactéries. C'est pourquoi le brossage est généralement recommandé deux fois par jour. »

Sur les plombages Puisque les amalgames (ou plombages) contiennent 50 % de mercure, le dentiste conseille de les retirer sans hésiter. « Le mercure est l'élément non radioactif le plus toxique connu, révèle le dentiste. On devrait donc remplacer les plombages par des incrustations en céramique, une couronne partielle ou un remplissage de composite. Surtout pas par un autre métal! »

Sur la vitamine D « Plusieurs études se penchent actuellement sur les carences en vitamine D₃ et leur lien potentiel avec la formation de caries », avise le dentiste, ajoutant que des suppléments peuvent être nécessaires en hiver. Pour en favoriser l'absorption, Dominik Nischwitz affirme qu'on devrait préférer les suppléments contenant de la vitamine K₂ et du magnésium.

Sur l'huile Un bain d'huile de coco chaque jour est bénéfique pour le microbiome buccal, signale le D^r Nischwitz. « Il suffit de se rincer la bouche avec une cuiller à soupe d'huile extravierge durant au moins cinq minutes, puis de recracher. »

➔ Offert en librairie: *Ouvre la bouche, je te dirai si tu es en santé*, de Dominik Nischwitz, Éditions Édito.



VENEZ FAIRE UN ESSAI! • NOUS AVONS UN ESPACE INTÉRIEUR DISPONIBLE!

PRIX COMPÉTITIFS

Toit disponible en option

Quadriporteur à traction arrière, très puissant et performant avec moteur 48V, 500W, traction arrière avec différentiel connecté avec les roues arrière.



ECOLO CYCLE



Nouveau modèle entièrement fermé qui vous permet de circuler à l'abri des intempéries! Suspension avant/arrière avec toit ouvrant, caméra de recul, chauffage, radio, espace de rangement, et plus encore.

Salle de montre dans la boutique de **Bébé Dépôt Plus**
5860, boul. Métropolitain Est, St-Léonard, Qc H1S 1A7

514 899-1110

Grande sélection de produits d'incontinence

Demandez votre échantillon **GRATUIT!**

Mon Petit Monde Inc.



L'ENTREPOT DES COUCHES

Consultation et livraison à domicile

514 955-0101