

© 2010 Mosaique-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849390245

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur. De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaique-Santé est une marque déposée à l'INPI.

TRUCS DE SANTÉ

**MAUX DE BOUCHE
APHTES, GINGIVITE,
RAGE DE DENT...**

SOPHIE LACOSTE

**ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ**

Du même auteur :

- *Beauté et soins naturels du visage*, Marabout 1998
- *Secrets et vertus de l'huile d'olive*, Marabout 2001 (avec la collaboration de Simone Chamoux)
- *Trucs et astuces de beauté*, Marabout 2001
- *Trucs et astuces de santé*, Marabout 2001
- *Le Miel, un trésor de santé*, Marabout 2002
- *Le Thé vert*, Marabout 2002
- *Les Surprenantes Vertus du jeûne*, Leduc.S 2007
- *Secrets de santé, les trucs qui marchent*, Lafon 2008
- *D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent*, Mosaïque-Santé 2010
- *D'ici et d'ailleurs, les plantes qui guérissent*, Mosaïque-Santé 2010

Et dans la collection « Trucs de santé » :

- *Bourdonnements et autres maux d'oreilles...* Mosaïque-Santé 2010
- *Jambes lourdes et autres problèmes circulatoires...* Mosaïque-Santé 2010
- *Allergies, rhume des foins, asthme, eczéma...* Mosaïque-Santé 2010
- *Rhumatismes et autres maux articulaires...* Mosaïque-Santé 2010
- *Digestion difficile, aigreurs d'estomac, constipation...* Mosaïque-Santé 2010
- *Mal de dos et autres problèmes de muscles et de ligaments...* Mosaïque-Santé 2010
- *Infections ORL, rhumes, angines, bronchites, grippe...* Mosaïque-Santé 2010



Sommaire

Avant-propos	page 7
Abcès dentaire	page 11
Aphtes	page 13
Brûlures	page 28
Bruxisme	page 29
Caries dentaires	page 32
Déchaussement des dents	page 35
Dentifrices « maison »	page 38
Dents blanches	page 41
Douleurs dentaires	page 47
Gingivite	page 53
Haleine (mauvaise)	page 57
Hygiène dentaire	page 61
Herpès labial	page 63
Langue (mal à la)	page 72
Lèvres gercées	page 75
Mycose et lichen plan	page 78



Névralgies	page 81
Poussées dentaires.	page 83
Salive (problèmes de)	page 85
Tartre	page 87
Bibliographie	page 90

Ce livre est destiné à faire circuler des informations concernant des remèdes de santé. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic, ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Avant-propos



De l'état de votre bouche dépend beaucoup votre bonne santé ! Pour mâcher, il faut de belles dents ; pour bien digérer, il faut avoir une bouche saine ! C'est là que commence la fragmentation des aliments en nutriments, c'est le cas de l'amidon, par exemple. Faites l'expérience : mâchez très longuement un morceau de pain. Vous verrez, il finira par prendre un goût sucré ! C'est normal ! L'amylase, une enzyme, casse les longues chaînes de sucre lent et en fait de petits fragments de sucre (rapide).

C'est aussi de la bouche que partent de précieuses informations vers notre système digestif. Selon ce que vous mangez, des récepteurs portent l'information jusqu'à votre cerveau qui, lui, commande les différentes opérations de



digestion à programmer. C'est pour ça qu'il faut bien mâcher ! C'est essentiel pour digérer, pour assimiler correctement les aliments, pour éviter leur fermentation dans votre tube digestif.

Et, pour bien mâcher, il faut avoir de bonnes dents. Ne les laissez pas tomber ! Et choisissez un dentiste informé du réel impact des amalgames dentaires... Afin qu'il ne vous soigne jamais les dents avec ce type de matériau (si vous avez déjà des amalgames, ne vous ruez surtout pas chez un dentiste pour les faire déposer, vous risqueriez de faire plus de mal que de bien — voir le site www.françoise-cambayrac.org).

Dans ce petit livre, vous trouverez des solutions pour calmer les douleurs dentaires avant votre rendez-vous... Mais aussi de quoi apaiser et soigner vos muqueuses buccales (que les aphtes sont douloureux !), vos gencives...



Outre un beau sourire avec des dents saines, votre bouche mérite aussi quelques soins « extérieurs ». Je pense tout particulièrement aux personnes qui, au moindre rayon de soleil ou à chaque stress, voient fleurir un bouton de fièvre ! Or, il existe de nombreux trucs pour faire disparaître au plus tôt ces boutons. Une tige de rhubarbe, un coton imbibé de whisky, une pincée de bicarbonate... L'important, c'est de ne pas attendre ! Aux premiers picotements, agissez ! Plus tôt vous utiliserez un remède, plus vite le bouton s'en ira et, si vous anticipez, si vous le soignez avant même qu'il ne sorte, quand vous le sentez venir, il y a de grandes chances que ce bouton de fièvre disparaisse avant même d'avoir éclo !





Abcès dentaire



L'abcès dentaire est extrêmement douloureux. Il est provoqué en général, par une carie qui doit être soignée rapidement par le dentiste. En attendant, il est utile de calmer au plus vite la douleur.



* Figue chaude en cataplasme

Coupez en deux une figue sèche et faites-la tremper 10 minutes dans du lait chauffé mais non bouillant. Posez la figue côté chair sur la dent douloureuse. La douleur s'atténue au bout de quelques minutes.





* Compresses de coquelicot

C'est au mois de juin qu'il faut récolter les fleurs, lorsqu'elles sont épanouies. Faites infuser 20 g de fleurs de coquelicot dans un litre d'eau. Appliquez-les en compresses chaudes sur la joue.



* Frictions au suc d'oignon

Écrasez plusieurs oignons pour en exprimer le suc. Imbibez-en un coton-tige et badigeonnez très souvent la gencive à l'endroit de l'inflammation où se trouve l'abcès.





Aphtes

Lorsque vous voyez sur vos muqueuses de petits points, parfois blancs, d'autres fois rouges, très douloureux, ce sont des aphtes. Ils se caractérisent par l'apparition de boutons ou de plaques purulentes qui se forment dans la bouche, sur les parois internes des joues et sur la langue. Ces lésions, bien que superficielles, s'accompagnent de petites plaies et d'ulcérations douloureuses qui entraînent des difficultés pour s'alimenter. La présence d'aphtes peut indiquer une inflammation des voies digestives en cours d'évolution.



* Miel

Le miel active la guérison des aphtes. Pour cela, délayez-en une cuillerée dans un demi-verre





d'eau tiède et ajoutez le jus d'un citron. Remuez et utilisez cette préparation en bains de bouche, plusieurs fois par jour.



* **Sucre**

Appliquez plusieurs fois par jour une pincée de sucre en poudre sur l'aphte. Chez certaines personnes, des aliments aggravent les crises d'aphtes : fromages à pâte cuite comme le gruyère, l'emmental, le comté ou le cantal, ou bien les noix et noisettes, ou encore l'ananas.



* **Prunelles**

Mâchez quelques prunelles crues. Elles sont tellement acides que cela donne l'impression que



la bouche rétrécit subitement. Mais elles soulagent très rapidement la douleur et désinfectent localement.



* Rhubarbe

Sucez un bout de tige de rhubarbe (jamais la feuille, qui est toxique !). Le jus très acide apaise les douleurs causées par les aphtes.



* Bicarbonate de soude

Faites une pâte avec trois parts de bicarbonate de soude pour une part d'eau. Appliquez cette pâte sur les aphtes et laissez agir. Répétez l'opération plusieurs fois. Le bicarbonate soulage les douleurs des aphtes.

