

La Gazette de la Santé Naturelle

Les meilleurs experts de la santé s'invitent chez vous

n° 19 • décembre • 2019

ÉDITORIAL



Qu'est-ce qu'un dentiste ? On serait tenté de répondre un professionnel de santé qui soigne la bouche et les dents. Mais ce serait une grave erreur ! Le dentiste est beaucoup plus que cela, car de la santé de vos dents dépend votre santé tout court.

Savez-vous par exemple que votre santé cardiaque est directement liée à vos dents ou qu'il est possible développer de dangereuses infections en raison d'une dent dévitalisée ?

Car la santé dentaire est un art délicat. Toute intervention sur vos dents peut à la fois être un soulagement nécessaire et le début de problèmes de santé futurs. C'est la question des amalgames dentaires ou de l'absence de dents. C'est le problème d'une bouche mal équilibrée.

En somme, lorsqu'on parle de dents, deux principes semblent prévaloir :

1/ La prévention est essentielle. Dites bien à vos enfants et petits-enfants de prendre le plus grand soin possible de leurs dents avant que n'arrivent les problèmes. Revenir en arrière sera très difficile, voire impossible. Il faut savoir se brosser les dents, savoir garder la bouche propre, apprendre à accompagner son stress et éviter l'acidose... 2/ Le choix de votre dentiste et des soins qu'il va vous prodiguer sont très importants. Prenez le temps de lire ce dossier et d'en parler avec votre dentiste. Et si vous n'êtes pas convaincu par ce l'on vous propose, changez ! Ne jouez pas avec votre santé dentaire. C'est trop important.

Naturellement vôtre,

Augustin de Livois

Dossier

Vos dents et vos gencives : tout ce que l'on vous cache

Interview Dr Holger Scholz
et Dr Joachim Mutter

La menace des amalgames dentaires

Recettes

3 recettes pour faire votre dentifrice
en poudre

DOSSIER

Vos dents et vos gencives : tout ce que l'on vous cache

Aux inconscients qui ne se soucient pas de leurs dents, aux peureux qui fuient en entendant le mot dentiste, aux optimistes qui pensent que tout va bien dans leur bouche et aussi à tous les bons élèves qui font soigner leurs dents régulièrement, ce dossier vous est dédié !

Dr Catherine Rossi

Chirurgien-dentiste, le Dr Catherine Rossi pratique la dentisterie globale et naturelle depuis plus de trente ans. Auteure du *Dico-dent* (éd. Guy Tredaniel, 2001), elle est responsable scientifique du blog www.naturebiodental.com. Depuis 2016, le Dr Rossi forme les chirurgiens-dentistes aux soins dentaires naturels et biocompatibles ainsi que les médecins, praticiens de santé et toutes les personnes au service du bien-être, afin de leur faire découvrir ce qui se passe dans la bouche et comment cela pourrait avoir un impact sur la santé et la force de vie.

Un bruit court que les soins dentaires sont chers... mais savez-vous qu'un sondage récent a révélé que seulement 9 % de la population ne se faisait pas soigner les dents faute de moyens financiers ? Les 11 % suivants ne vont pas chez le dentiste car ils ont peur. Mais surtout, plus de 60 % n'y vont pas car ils estiment que ce n'est pas important de faire soigner ses dents dans la mesure où elles ne font pas mal. Ce pourcentage est énorme et explique pourquoi une grande majorité des Français a une mauvaise santé bucco-dentaire sans le savoir.

Le grand paradoxe avec les dents, c'est que ce n'est pas parce qu'elles ne font pas mal qu'elles ne sont pas malades. C'est même souvent le contraire. Les maladies dentaires les plus dangereuses pour la santé évoluent silencieusement et agissent en sous-marin pour initier des pathologies à distance, des pathologies générales qui pourraient grandement dégrader votre état de santé.

Repartez sur de bonnes bases avec vos dents

La santé bucco-dentaire est multifactorielle. Hygiène bien sûr, alimentation et contrôles dentaires réguliers en sont la base. Mais pour que votre bouche devienne une réelle valeur ajoutée pour votre santé, il faudrait aller plus loin et tout commence par une histoire d'amour.

Aimez-vous vos dents ?

Vos dents sont à vous. Elles n'appartiennent pas au dentiste ! Les travaux de Rudolf Steiner, père de l'anthroposophie, dit que « la dent est la représentation du Moi ». Il a constaté qu'à chaque éruption d'un groupe de dents (incisives, canines, prémolaires, molaires), correspond une étape du développement psychologique de l'enfant : la prise de conscience de son individualité et de son autonomie, ainsi que la notion d'appartenance au monde qui l'entoure. Petit à petit, l'enfant marque son territoire et s'installe dans sa famille (avec les dents de lait), puis dans la société (avec les dents définitives). Ce n'est pas par hasard que la chute des premières dents de lait se situe aux alentours de l'entrée en CP, avec l'apprentissage de la lecture qui ouvre au monde.

Paradoxalement, plus nous avons de « problèmes » dentaires, plus nous critiquons nos dents, moins nous les aimons, alors que c'est justement à ce moment-là que nos dents auraient le plus besoin d'amour. Nos dents nous font mal et nous font souffrir, soit parce que nous les avons négligées, soit parce qu'elles ont quelque chose à nous dire de notre santé, de nos émotions, soit les deux.

Les neurosciences nous permettent aujourd'hui de connaître le pouvoir de la pensée sur notre vie, sur notre santé. Mais sachez que la puissance de la pensée agit aussi sur les dents. Ainsi, plus vous alimentez vos dents d'énergies négatives, plus elles seront fragiles, malades et vous feront mal. Car en fait, par leurs maladies, nos dents nous parlent de nos émotions et de nos blessures inconscientes. Elles nous parlent aussi de l'amour que nous n'arrivons pas à nous donner.

Des dents propres

Malheureusement, l'hygiène dentaire n'est pas quelque chose d'inné. Cela nécessite un réel apprentissage. De plus c'est un apprentissage personnalisé, car chaque bouche est différente, chacune possédant ses niches et ses recoins secrets où la plaque dentaire et le tartre vont se cacher et sont parfois impossibles à déloger. Demandez donc à votre chirurgien-dentiste ou à son assistante de vous conseiller afin que vous arriviez à retirer la plaque dentaire sur la totalité des surfaces dentaires.

Pensez vitamines et minéraux

On vous a beaucoup parlé du sucre associé à la carie dentaire. C'est toujours un conseil valable, sauf que cela dépend du sucre. Le sucre complet bio aurait même des vertus anticarie ! Ce que l'on dit moins, c'est que les carences minérales sont un grand facteur de maladies bucco-dentaires. Calcium, magnésium, phosphore et silice sont les minéraux de structure à la base de la force de l'émail. Paradoxalement, trop de fluor fragilise cet équilibre de la structure cristalline de la dent. On a même constaté que, si,

Les quatre indispensables du brossage dentaire

- Brossez les gencives en même temps que les dents avec un mouvement rotatif, pratiquement vertical.
- Brossez longtemps, dent après dent, les faces externes, internes et les parties qui mastiquent.
- Passez le fil dentaire tous les soirs avant le brossage.
- Passez ensuite les brossettes interdentaires uniquement si vous avez de larges espaces entre les dents, ce qui signifierait que vous avez une maladie parodontale. Le jet dentaire élimine les débris alimentaires mais n'a aucune action sur la plaque dentaire.

en effet, le fluor protégeait les dents de la carie chez les jeunes, à l'âge adulte, en présence de stress et en développant un terrain acide, les dents riches en fluor se cariaient plus vite que celles qui n'avaient pas eu de fluor. Cela est dû, en cas d'acidose, aux fuites de calcium qui laissent dans l'émail dentaire trop de fluor, lequel crée des fluoroses internes après le départ du calcium.

Les vitamines ont aussi un rôle important dans la prévention des maladies bucco-dentaires. Vitamines D et K stabilisent la minéralisation de l'émail dentaire et de l'os alvéolaire qui entoure les racines dentaires (siège de la maladie parodontale). La vitamine C contribue à la santé des gencives. On constate aujourd'hui chez les personnes se nourrissant de pâtes, pizza et hamburger, une recrudescence de scorbut.

N'attendez pas d'avoir mal !

Une des clés de la santé dentaire est de garder ses dents saines le plus longtemps possible. Les meilleurs soins dentaires sont ceux dont on n'a pas besoin. Même si l'on redouble de conscience et d'ingéniosité pour vous permettre d'accéder à des soins dentaires biocompatibles, aucun ne sera aussi performant que la vraie dent. Faire contrôler ses dents par votre dentiste préféré tous les ans, voire tous les six mois en période de stress ou si vous avez un terrain fragile, vous mettra à l'abri de soins compliqués, longs, coûteux et qui risquent d'avoir des conséquences sur votre santé. En six mois, une carie ne crée pas plus qu'une « petite cavité » et un détartrage régulier permet de garder une gencive en bonne santé. De plus, il faudrait faire tous les trois ans une radio panoramique pour surveiller ce qui ne se voit pas en ouvrant la bouche : la santé de l'os autour des racines et la stérilité des dents dévitalisées. Faire contrôler ses dents régulièrement permet d'agir en prévention.

Dents dévitalisées : attention danger

Une dent dévitalisée peut être la porte d'entrée de bactéries dans le corps et la diffusion de toxines dans les organes, provoquant un épuisement immunitaire et un risque de septicémie.

La dévitalisation d'une dent est un acte chirurgical nécessaire lorsque la carie se développe depuis plusieurs mois, voire

plusieurs années et qui, lorsqu'elle devient trop profonde, pénètre dans le nerf. C'est le seul moyen d'arrêter la douleur intolérable du nerf en inflammation, la pulpite. Malheureusement, le dentiste n'a pas d'autres choix quand le besoin de soins a trop tardé...

Des réservoirs à bactéries

C'est le Dr Weston Price ainsi que le Dr Meinig qui, les premiers, ont alerté la profession sur le danger des dents dévitalisées. Des analyses ont montré que pratiquement 100 % des dents dévitalisées contenaient encore des bactéries dans leurs canaux. Tous les petits canaux ne peuvent pas être obturés stérilement lors d'un traitement de racines classique, ils deviennent donc des réservoirs à toxines. Les bactéries s'y accumulent et envoient des toxines qui sont libérées au niveau du ligament autour de la dent et vont ensuite diffuser dans tout l'organisme. Seul un traitement de racines, réalisé par un spécialiste (endodontiste) qui utilise le laser ou l'ozone, a des chances de produire des canaux radiculaires stériles si les racines sont entourées de gencives saines.

Dents dévitalisées et cancers

Plus récemment des chercheurs ont fait le lien entre les dents dévitalisées et l'apparition de cancer. Le Dr Robert Johns a étudié 300 cas de cancer du sein ; chez ces personnes, 93 % des femmes atteintes d'un cancer du sein avaient des dents dévitalisées et 7 % avaient une autre pathologie buccale. Les tumeurs, dans la majorité des cas, se produisent du même côté du corps que la dent dévitalisée. Le Dr Johns affirme que des toxines de bactéries dans une dent sont capables d'inhiber des protéines qui suppriment le développement des tumeurs. Le Dr Joseph Issels, qui s'occupe de patients cancéreux depuis quarante ans, estime que 97 % des personnes en stade terminal avaient des dents dévitalisées.

Conserver ou extraire les dents dévitalisées

C'est un choix qui ne doit pas se faire à la légère et la réponse ne peut pas être standardisée. Si une dent a besoin d'être dévitalisée parce que le soin de la carie a trop tardé, il faudrait impérativement faire traiter cette dent par un spécialiste, un endodontiste qui possède un laser pour bien stériliser les racines. Entamez parallèlement un soin des gencives pour être sûr qu'aucune bactérie ne puisse rentrer dans les racines par l'extérieur.

Maintenant, si vous avez déjà des dents dévitalisées depuis longtemps, sachez que si ces dents n'ont pas été traitées par un spécialiste qui stérilise les canaux avec le laser, il y a de forts risques d'avoir des bactéries à l'intérieur des racines dentaires. Ces dents envoient des toxines dans l'organisme, mais sans aucune douleur et tout en étant en bonne santé tant que le système immunitaire fonctionne bien. Mais avec le temps s'installe un épuisement immunitaire. Une émotion, un accident ou une infection, même banale, pourraient faire dégringoler d'un seul coup tous les systèmes de protection mis en place depuis longtemps.

Il est possible d'intervenir à nouveau à l'intérieur des racines anciennement traitées pour les stériliser. Si cette intervention est impossible, il faudra extraire la dent.

Une fois la ou les dents extraites, envisager leur remplacement, car garder une édentation en bouche peut avoir des conséquences aussi négatives que d'avoir des dents dévitalisées, entre autres sur l'équilibre postural de notre corps c'est-à-dire douleurs de dos, douleurs des cervicales, acouphènes, migraines, problèmes oculaires... Il faut toujours remplacer une dent absente.

Retirer vos amalgames dentaires n'est pas sans risque

Avec tout ce que l'on entend aujourd'hui sur la toxicité du mercure, de plus en plus de personnes ayant un souci de santé, ou dans un but préventif, prennent la décision de faire enlever leurs amalgames dentaires qui contiennent du mercure. Mais attention, enlever ses amalgames dentaires pourrait être pire que de les garder ! Les matériaux de remplacement pourraient contenir des perturbateurs endocriniens ou fragiliser le nerf de la dent.

Bien se préparer avant la dépose d'amalgames dentaires

Si vous désirez ou devez faire enlever vos amalgames car une carie s'y est infiltrée, votre corps devrait être préparé. Les conseils d'un médecin ou d'un naturopathe seront nécessaires afin de renforcer le terrain. Voici les différentes étapes à respecter pour que la détoxification des métaux lourds se passent au mieux.

- Antioxydants
- Multi-minéraux
- Drainage du foie
- Traitement de la porosité de la paroi intestinale et équilibre du microbiote
- S'assurer du bon fonctionnement des reins
- Ne prendre des chélateurs (produits qui drainent les métaux lourds), qu'après tout ce protocole, en y associant des aliments riches en fibres et boire 2 litres d'eau par jour.

Se protéger du mercure chez le dentiste

Une fois sur le fauteuil du dentiste, celui-ci mettra tout en œuvre pour vous protéger du passage de mercure dans votre organisme lors de la dépose de l'amalgame.

- Le patient porte un masque au charbon sur le nez et les yeux.
- Le dentiste mettra une digue en vinyle autour de votre dent et une aspiration « clean-up » pour que toutes les particules et les vapeurs de mercure soient aspirées.
- Le fraisage de l'amalgame doit être minime et avec un spray d'eau froide intense.
- Protocole sur youtube ici <https://www.youtube.com/watch?v=ROM5brUSHZI&t=1s>

Maladie parodontale : un danger pour votre santé

Des gencives qui saignent peuvent cacher une maladie parodontale. Non diagnostiquée à temps ou non traitée, les conséquences sont graves pour la santé et peuvent provoquer la perte des dents.

La maladie parodontale est une maladie de la gencive et de l'os qui entourent la dent. C'est un processus évolutif qui aboutit à la rétraction des gencives et à la destruction de l'os qui tient les dents. Tout cela s'accompagne de saignement (ou sans saignement chez les fumeurs), de douleurs, d'infections chroniques ou d'abcès occasionnels. La mauvaise haleine est fréquente. Le résultat final sans traitement est la perte de la ou des dents et un état de santé altéré par l'infection chronique.

Pourquoi la maladie parodontale ?

Au départ c'est la plaque bactérienne qui s'accumule à la limite de la gencive et la dent à cause d'un brossage insuffisant ou inadapté. Cette plaque provoque une inflammation des gencives qu'elle agresse et avec le temps la plaque se transforme en tartre. Le tartre (comme sur les robinets !) se glisse et progresse entre la gencive et la dent le long de la racine, créant une poche parodontale. Cette poche est inaccessible au brossage et devient un nid à bactéries, point de départ d'infections qui se diffusent dans le corps, via la circulation sanguine, le système lymphatique et les fascias.

Des recherches scientifiques

En 2018, une équipe de chercheurs de l'INSERM a mis en évidence des liens entre la maladie parodontale en toute une série de pathologies. Les résultats sont parfois surprenants, comme la découverte de bactéries d'origine buccale (*Porphyromonas gingivalis*) dans le cerveau de personnes décédées d'AVC, ayant eu une démence, une maladie de Parkinson, une sclérose en plaques ou une maladie d'Alzheimer.

Ces mêmes bactéries ont été retrouvées dans les tumeurs cancéreuses du sein, du pancréas, de l'estomac et des poumons.

Maladie parodontale et diabète

La maladie parodontale, par l'état infectieux qu'elle entretient, a été accusée de participer au déséquilibre de la glycémie et influence le développement de certaines complications du diabète, notamment rénales.

Des études (Kiran 2005) ont montré qu'un traitement parodontal chez un diabétique diminuait de 21 % le risque de mortalité.

Maladie parodontale et maladies cardiovasculaires

Un lien a été mis en évidence entre les infarctus du myocarde et la quantité de bactéries dans les poches parodontales. Les sociétés de cardiologie et de parodontologie s'associent aux États-Unis pour sauver la vie de patients.

Maladie parodontale et polyarthrite rhumatoïde

Pathologie auto-immune, elle se caractérise par une atteinte dégénérative des articulations. Les anticorps anti-peptides cycliques citrullinés, marqueurs spécifiques de cette maladie, sont d'autant plus importants que la maladie parodontale est avancée et en stade aigu. Les symptômes (douleurs, déformations, raideurs des articulations) ont été grandement diminués après un traitement parodontal non chirurgical sur du long terme.

Obésité et maladie parodontale

L'obésité crée un état inflammatoire chronique dans le corps. La gencive, avec ses saignements, donne souvent le premier signe

d'un déséquilibre métabolique qu'il faut prendre au sérieux. Chez les personnes en surpoids, la maladie parodontale se développe plus rapidement, mais la maladie parodontale envoie des toxines dans les tissus graisseux, rendant la perte de poids plus difficile.

Mal de dos, mal de dents

30 % des douleurs de dos auraient une origine dentaire, mais si ces douleurs de dos apparaissent la nuit ou le matin au réveil, ce pourcentage monte à 80 %. Un déséquilibre de la mâchoire est donc très souvent à l'origine de douleurs dorsales, cervicales ou lombaires, et, à l'inverse, un déséquilibre postural peut provoquer un déplacement de la mâchoire.

Malocclusion dentaire et mal-être

Les problèmes d'équilibre de la mâchoire, appelés malocclusion, peuvent être associés à des problèmes articulaires au niveau des articulations temporo-mandibulaires. Cela peut provoquer des craquements de la mâchoire, une limitation de l'ouverture buccale, des douleurs d'oreille, des acouphènes, des vertiges ou des migraines. Nombre de patients présentant ces symptômes, associés à une grande fatigue et à une perte de moral devant leur chronicité, se voient soupçonnés de maladies psychosomatiques et sont mis sous antidépresseurs. Pour fonctionner correctement, le corps doit posséder une architecture relativement symétrique. Toute asymétrie oblige une adaptation qui épuise le corps.

Malocclusion et déséquilibre postural

Lorsqu'une personne a une jambe plus courte que l'autre, cela a des conséquences jusque dans la mâchoire, mais une mâchoire déséquilibrée peut provoquer également une fausse jambe courte. En effet, sur la mandibule s'attachent des muscles qui sont directement reliés à la colonne vertébrale et aux épaules. Si la mâchoire n'est pas centrée dans l'axe du corps, tout un schéma d'adaptation se met en place, de la mandibule jusqu'à la plante des pieds.

Dentiste et ostéopathe : une étroite collaboration

Ce type de pathologie nécessite souvent une intervention complémentaire et alternée d'un ostéo- ou chiro- avec un dentiste. Il est toujours préférable que les thérapeutes posturaux commencent leur travail en priorité afin de lever toutes les lésions de compensation mais, rapidement limités dans leur action, le dentiste doit poser une gouttière qui va s'intercaler entre les dents, évitant le contact entre les dents du haut et les dents du bas. Ainsi les tensions posturales vont être levées beaucoup plus facilement car la gouttière neutralise le déséquilibre dentaire. Le dentiste doit être formé à l'occlusodontie et doit bien comprendre son interaction avec les thérapeutes posturaux.

Occlusodontie : une spécialité

Le diagnostic dentaire ne doit pas être orienté uniquement vers les caries. Il doit étudier les déplacements des dents, le déplacement de la mâchoire, un éventuel serrement de dents ou bruxisme et il doit étudier comment fonctionnent la langue et la déglutition, la mastication et la respiration. Cette spécialité dentaire s'appelle occlusodontie. Elle a pour objectif de corriger les mauvaises positions des dents et des mâchoires afin

d'optimiser l'occlusion dentaire, c'est-à-dire la manière dont les dents supérieures s'emboîtent avec les dents inférieures.

Occlusion dentaire après un soin

Lorsque vous avez des soins dentaires, tout soin et toute reconstitution dentaire doivent faire l'objet d'un ajustement minutieux. Le dentiste, après avoir reconstitué la dent, doit tester comment celle-ci fonctionne en position statique et en position dynamique afin de ne pas interférer sur la position de la mandibule. Au cours des soins, vous devez toujours signaler à votre chirurgien-dentiste inconfort, surépaisseur, ou sensation de vide après un soin dentaire. Il ne faut pas croire que vous allez vous y habituer; sinon c'est votre corps et votre mandibule qui compenseront, provoquant toutes les douleurs dont on a parlé précédemment.

Remplacez vos dents absentes

De même, lorsqu'il y a eu une extraction dentaire, il faut remplacer rapidement la dent, soit par un appareil, un bridge ou un implant, afin que l'équilibre et la stabilité de la mandibule soient conservés. Les dents se déplacent très rapidement quand elles ne sont plus calées les unes à côté des autres. Les dents du fond se couchent vers l'avant et les dents d'en face montent ou descendent dans le trou opposé laissé par la dent absente. Ces déplacements se font micron par micron et provoquent des déséquilibres majeurs parfois irréversibles.

Stress et santé dentaire

Diminution de la sécrétion salivaire, herpès, aphtes, mauvaise haleine, lichen, bruxisme, érosions dentaires, maladies parodontales... quand on est stressé on en prend plein les dents! Le corps, sollicité de toutes parts, passe par une phase d'alarme avec angoisse et excitation. Dans la phase de résistance, le corps essaie de s'adapter au facteur stressant car il pense ne pas avoir d'autres choix. Arrive alors la phase d'épuisement, c'est le burn-out. La soupape de sécurité a explosé et c'est souvent ce qui peut nous arriver de mieux, car d'autres disjonctent avec un infarctus ou un AVC.

En période de stress, ça rumine sec!

Pour pouvoir s'adapter à l'insupportable, la première réaction est de serrer les dents. Si la bouche n'est pas bien équilibrée, le serrement s'associe à un grincement ce qui provoque une usure, voire des fractures dentaires. Et les conséquences ne sont pas que dentaires... Douleurs et craquements des articulations de la mâchoire, acouphènes, maux de tête, cervicalgies, lumbago. Autant de signes qui demandent au corps de dire STOP!

Stress = acidose

Un autre effet secondaire du stress est l'acidose métabolique qu'il entraîne dans le corps. Soumis à l'effet du stress, le corps, par tout un système de réactions, va se mettre en acidose. Le sang qui a pour mission de préserver la vie à tout prix va à la recherche de minéraux (calcium, magnésium, phosphore, silice) pour équilibrer le pH. En effet, le pH acide fait le lit des cancers et des maladies inflammatoires. Ces minéraux, le sang va les chercher dans les parties du corps où ils sont les plus abondants et disponibles: les os et les dents. L'acidose métabolique chronique due au stress chronique provoque ainsi une déminéralisation intense des os et des dents. Cela explique l'ostéoporose, les caries dentaires et les rétractions de gencives. ■

Stress : la bouche en première ligne

- Le stress est souvent associé à des comportements alimentaires ou addictifs très néfastes pour les dents et les muqueuses buccales.
- Le stress est associé à un manque de temps, donc le brossage passe souvent à la trappe.
- Les contrôles dentaires annuels passent à la trappe. C'est la douleur, ajoutant un stress supplémentaire, qui sollicite le rendez-vous d'urgence dans un agenda déjà « overbooké ». Les soins préconisés et nécessaires ne sont pas toujours bien suivis. Caries et maladies parodontales apparaissent et s'installent de manière irréversible.

Les sept secrets pour sauver vos dents :

1. Utilisez une brosse à dents électrique. Elle fait en une minute ce qu'une brosse à dents manuelle fait en trois minutes. Choisissez une tête très souple avec capteur de pression.
2. Le matin mettez de « l'antésite » (mélange de plantes) dans une bouteille de 1,5 l d'eau minérale ou filtrée et la boire dans la journée. Cela remplace les sodas et diminue la consommation de café.
3. Besoin de grignoter : pensez aux « biopastilles » sans sucre, bio et offrant un grand choix de saveurs.
4. Demandez à votre dentiste une gouttière antibruisme à porter la nuit pour éviter l'usure dentaire.
5. Si vous fumez, remplacez vos cigarettes par des cigarettes aux plantes, sans nicotine et sans tabac. Moins toxique que vapoter, ce ne seront pas des « tueurs de gencives ». De plus, comme ces cigarettes ne contiennent pas d'agents addictifs, elles participent à un sevrage en douceur.
6. Pour les fringales, ayez toujours à disposition fruits frais et fruits secs, noisettes, amandes...
7. Mangez du chocolat cru noir bio. Il paraît qu'il aurait des vertus antistress et des propriétés anti-caries.

La menace des amalgames dentaires

Mercure, titane, or ; les amalgames dentaires que le dentiste met dans votre bouche sont remplis de métaux toxiques pour votre corps. Ils peuvent altérer votre santé au fil des ans. Les retirer n'est pas si évident. Les Dr Scholz et Mutter vous conseillent sur les bons gestes à adopter et les bonnes procédures à suivre pour votre dentiste.

Dr Holger Scholz

Chirurgien-dentiste en Allemagne, le Dr Holger Scholz est spécialiste des techniques d'élimination des amalgames et autres métaux en bouche.

Dr Joachim Mutter

Médecin praticien des maladies chroniques, le Dr Joachim Mutter est spécialiste de l'hygiène et des pathologies environnementales. Il a également une formation d'acupuncteur et de naturopathe. En 2009, après avoir travaillé à l'Hôpital universitaire de Fribourg, il prend la direction du service médical de la clinique de Constance (Allemagne). Depuis 2016, il est également médecin-chef adjoint de la Paracelsus Clinica al Ronc, en Suisse. Il donne également des conférences et des séminaires en Allemagne et à l'étranger.

Que soignez-vous dans votre clinique, à Constance ?

Dr Holger Scholz – Nous avons deux départements principaux : le département dentaire et le département médical. Je suis responsable de la dentisterie et mon collègue, le Dr Mutter, est responsable du département médical. Nous préparons les patients dans la plupart des cas pour qu'ils puissent suivre son traitement, car le lien entre nos deux thérapies est la maladie chronique. Il y a quelques facteurs principaux qui expliquent l'apparition de ces maladies. L'un d'eux est la présence de métal et d'inflammation au niveau des dents et des mâchoires. C'est ici que se fait le lien entre la dentisterie et la médecine. Le Dr Mutter est très sévère et très strict. Tous ses patients doivent retirer non seulement leurs amalgames, mais aussi tous les métaux de leur bouche pour faire cesser toutes les inflammations que cela cause. Si le patient ne le fait pas, dans la plupart des cas, le Dr Mutter ne commence pas son traitement.

Quelles précautions prenez-vous quand vous retirez des amalgames dentaires ?

H.S. – Nous prenons des précautions très spéciales pour extraire les amalgames dentaires. Le mercure est un métal particulier : il est liquide dans une pièce à température normale. Lorsque vous retirez un amalgame, cela génère beaucoup de vapeur de mercure. Vous devez protéger le patient non seulement des débris liés au retrait de l'amalgame, mais également de la vapeur. Il y a beaucoup de mesures de protection, comme apporter de l'oxygène et de l'air frais. Et aussi des méthodes spéciales d'aspiration. Nous utilisons un forage sous vide pour transporter la vapeur de mercure à l'extérieur. C'est un sys-

tème de succion spécial appelé « clean up » qui s'applique tout autour de la dent, et pas seulement à côté de celle-ci.

Quand nous retirons l'amalgame de la bouche, nous ne pouvons pas le mettre dans le circuit normal de l'eau, dans l'évier ou quelque chose de ce genre, nous devons le filtrer. C'est un déchet toxique et il n'est pas permis de le jeter avec les ordures classiques.

Nous prenons donc beaucoup de mesures pour éviter la moindre exposition du patient au mercure, lorsque nous retirons l'amalgame. Nous recevons souvent des patients dont les amalgames ont été retirés sans aucune protection : après le retrait ils ont de graves problèmes de santé. Ils peuvent déclencher n'importe quelle maladie chronique, telle que la sclérose en plaques ou toute autre maladie neurologique.

Et une fois que l'amalgame est enlevé, reste-t-il du mercure dans le corps ?

H.S. – Oui. Il en reste autant qu'avant d'avoir retiré l'amalgame, parce qu'à ce stade, nous n'avons pas traité le corps.

Dr Joachim Mutter – Généralement, le niveau de mercure dans le corps sera même plus élevé parce que la plupart des dentistes ne prennent pas de mesures de protection. Beaucoup de gens tombent malades après avoir reçu des manipulations sur leur amalgame. Pas seulement si le dentiste les enlève. Cela concerne aussi les nettoyages, le traitement du canal radiculaire... J'ai des milliers de patients qui tombent très malades après ce genre de traitement. Quand on retire un amalgame, la nouvelle exposition est arrêtée, ce qui est bon lorsque cela est fait avec des mesures très protectrices. Mais le mercure qui s'est accumulé dans le corps au fil des années reste là. En outre, vous ne pouvez pas réellement mesurer sa présence car il peut être bas dans le sang et élevé dans le cerveau.

H.S. – Au final, la solution est quand même le retrait avec une protection car lorsque les plombages sont dans votre bouche, vous allez les activer tous les jours. Cela se produit avec des boissons et des aliments chauds, avec les fluorures de la pâte dentifrice et ainsi de suite... Il n'y a donc aucun sens à laisser les plombages à l'intérieur de la bouche.

Traitez-vous les gens pour détoxifier leurs corps du mercure ?

J.M. – Oui, mais cela ne fonctionne pas toujours. J'ai beaucoup de personnes atteintes de sclérose latérale amyotrophique. Environ 50 ou 60 % d'entre elles mourront malgré mon traitement. C'est un résultat qui donne de l'espoir : dans

les écoles de médecine, le taux de mortalité est de 100 %. La désintoxication doit être rapide car la maladie progresse.

Tous ces métaux sont-ils autorisés en France ou en Allemagne ?

H.S. – Jusqu'à présent le mercure n'est pas interdit. Il existe par exemple des restrictions pour les femmes enceintes ou les enfants en bas âge en Allemagne, mais cela n'est pas totalement interdit.

J.M. – Depuis juillet 2018, dans toute l'Union européenne, le mercure est interdit aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 15 ans.

H.S. – D'ailleurs, ce n'est pas interdit à cause de problèmes de santé liés aux amalgames, c'est par rapport à l'environnement. Les dentistes ont donc très bien réussi, en tant que lobby, à défendre l'utilisation des amalgames.

H.S. – Pendant longtemps, ils ont dit qu'il n'y avait aucune vapeur qui s'échappait des amalgames. Finalement, ils ont dû admettre que les amalgames dégageaient de la vapeur, car il y avait des preuves. Puis ils ont dit que cette vapeur était sans danger pour la santé.

J.M. – Ils disent que le mercure n'est pas absorbé. Mais des études ont montré que lorsqu'elles meurent, les personnes avec des amalgames ont de deux à douze fois plus de mercure dans leurs tissus que les personnes sans amalgames... Et quand vous mettez des amalgames dans des singes ou des moutons et que vous regardez leurs tissus, la preuve est là. Il n'y a pas de discussion à ce sujet : les amalgames libèrent des vapeurs de mercure. C'est la forme la plus toxique de ce métal. 80 % de cette vapeur de mercure sont absorbés par le corps et arrivent dans le sang. Il n'y a vraiment pas de discussion à ce sujet.

H.S. – L'avantage est que le matériau est très bon marché et très facile à utiliser.

J.M. – Il a deux gros problèmes selon moi. D'abord la dentisterie organisée détient des brevets pour les mélanges d'amalgames. Elle gagne de l'argent avec chaque amalgame posé, et il en existe une centaine dans lesquels 50 % sont constitués de mercure et 50 % sont un alliage composé de différents matériaux.

Le deuxième point est que si la dentisterie organisée reconnaît le problème, il y aura de nombreuses poursuites en justice. Elle ne va pas admettre que les amalgames dentaires sont une cause de la maladie d'Alzheimer, de maladies auto-immunes telles que la sclérose en plaques, de la maladie de Parkinson, de suicides, de dépressions, etc. Je pense que c'est le problème principal.

En Allemagne, il y a eu l'exemple avec Degussa, le plus grand producteur d'amalgames dans le pays qui a été poursuivi devant le tribunal de Francfort. La société était sur le point de

perdre. Elle a donc conclu un accord mutuel et payé 1,5 million de marks pour arrêter les poursuites.

Si quelqu'un a une carie, que doit-il faire ?

H.S. – Il doit déjà parler avec son dentiste. Ensuite cela dépend de la taille de la carie. Si vous avez une très petite carie, vous pouvez utiliser un remplissage avec un composite. À mon avis, si c'est plus gros, vous devez faire poser un remplissage en céramique, une couronne en céramique ou quelque chose comme ça. C'est au cas par cas. Mais j'essayerais toujours de trouver une alternative au remplissage par amalgame.

Si vous ne voulez pas d'amalgame, le dentiste n'est pas autorisé à en poser. Vous devez toujours être d'accord avec le traitement. Si ce n'est pas le cas, le dentiste n'est pas autorisé à intervenir. Bien entendu, dans ce cas le dentiste pourrait répondre qu'il ne peut pas vous traiter, mais il y a des solutions. Nous utilisons des remplissages sans métal depuis plus de dix ans maintenant. Il y a toujours des solutions. C'est une question d'argent dans de nombreux cas. Si vous voulez avoir une solution parfaite, cela coûte assez cher. Moi-même, j'ai un remplissage dentaire au ciment posé il y a plus de dix ans. Je n'ai pas vraiment le temps d'aller chez le dentiste. Cela fait une longue période pour un remplissage au ciment mais cela fonctionne. Et le ciment est très bon marché.

Où recevoir ce type de traitement ?

H.S. – Il y a des sociétés en Europe où les dentistes peuvent en apprendre un peu plus sur le traitement. Dans la plupart des cas, ils ne sont pas aussi conséquents que notre traitement, mais il existe des sociétés dans la plupart des pays. Je sais que c'est le cas en Autriche, en Suisse et en Allemagne... Il n'est pas nécessaire que tout le monde vienne à notre clinique. Vous devez d'abord vous renseigner sur les pratiques de votre dentiste.

J.M. – La France a trente ans de retard dans ce domaine. C'est clair parce que j'ai beaucoup de patient qui viennent de France. Ils ont de gros problèmes avec les dentistes. Il y a un ou deux dentistes à Paris qui pratiquent le retrait des amalgames dentaires. Ils sont cachés et ne le disent pas parce que l'Organisation française de dentisterie interdit aux dentistes de retirer les amalgames.

Quels sont vos conseils de prévention pour des dents saines et une santé buccale ?

H.S. – C'est la nutrition en premier lieu et le nettoyage des dents. Si vous avez une bonne nutrition, vous ne souffrirez pas de carie. Pour comprendre ce que j'entends par une bonne nutrition, je recommanderais de lire le livre du Dr Mutter *Eat Green*. Avec cela vous ne devriez pas avoir de carie.

J.M. – Pour ma part je vous recommanderais de regarder un documentaire : il est passé au cinéma, il s'appelle *Evidence of harm*. C'est un film choc montrant les dangers des amalgames, à cause du mercure qu'ils contiennent. ■

Propos recueillis par Antoine Claret

3 recettes pour faire votre dentifrice en poudre

Limitez le nombre de produits toxiques que vous avalez en fabricant vous-même votre dentifrice avec des produits naturels. Vous faites en même temps un geste pour l'environnement en limitant vos déchets. Deux bénéfiques pour le prix d'un!



1. La recette simple

- 4 c. à s. de graisse de coco
- 1 c. à s. rase de bicarbonate de soude alimentaire à grains fins
- ½ c. à s. d'argile blanche
- 4 gouttes d'HE de tea tree

Laissez fondre à basse température la graisse de coco pour la liquéfier et pour faciliter le mélange avec le bicarbonate et l'argile. Ajoutez l'huile essentielle.

2. La recette exotique

- 20 % de siwak en poudre
- 10 % de lithothamne en poudre
- 70 % de carbonate de calcium (blanc de Meudon)

Soit, pour 20 g de dentifrice en poudre :

- 4 g de siwak en poudre
- 2 g de lithothamne en poudre
- 14 g de carbonate de calcium (blanc de Meudon)

3. La recette mentholée

- 3 c. à s. d'argile blanche (kaolin)
- 2 c. à s. de carbonate de calcium (blanc de Meudon)
- 1 c. à s. de Lithotamne
- Facultatif : 2 c. à s. de siwak en poudre
- 18 g d'huile essentielle de menthe verte

Les ingrédients :

- Le siwak est utilisé comme dentifrice depuis longtemps en Afrique, où l'on en mâche les branches avant de s'en frotter les dents. Il est également appelé souek, souak, meswak ou bois d'araq, bâton d'arak.



- Le lithothamne est une poudre à base d'algues riches en minéraux.
- Le blanc de Meudon est une poudre très fine utilisée comme abrasif doux et blanchisseur. Il peut également être utile comme épaississant dans vos préparations.
- L'argile blanche ou Kaolin est un abrasif doux qui ne raye pas l'émail des dents. Elle permet d'épaissir la pâte de dentifrice, d'assainir la bouche et de neutraliser l'acidité. ■

Bénédicte Van Craynest

Les informations contenues dans cette revue sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Il existe des contre-indications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette revue, et il est fortement recommandé aux lecteurs de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.

La Gazette de la Santé Naturelle - n° 19 - décembre 2019 - Directeur de la publication: Augustin de Livois - Rédactrice en chef: Victoire Malard
CISN Productions - 21 rue de Clichy - 75009 Paris - ISSN: 2610-640X (Print) - 2646-0599 (Online)