

# Petits maux de la cavité buccale et des dents

*Docteur Yves DONADIEU de la Faculté de Médecine de Paris*



## 1) Aphte

Petite ulcération superficielle douloureuse de la muqueuse buccale (joue, gencive, langue) succédant à une vésicule.

Les aphtes sont une forme de stomatite. Ils évoluent par poussées et sont extrêmement gênants. Les thérapeutiques "officielles" - comme pour de nombreux autres petits maux de ce genre - n'apportent guère de solutions radicales. Par contre ce type d'ulcération rentre dans le champ d'application de l'apithérapie en constituant une bonne indication de la propolis en association avec l'argile et le citron. Dans la grande majorité des cas, cette association guérira dans les meilleurs délais cette lésion si gênante.

Voilà le traitement que je vous propose de faire :

- ✓ Bain de bouche à l'eau argileuse tiède plusieurs fois par jour jusqu'à disparition des lésions. Vous pouvez utilement ajouter dans l'eau servant à la préparation de cette eau argileuse le jus d'un demi-citron ou quelques gouttes d'essence de sauge.
- ✓ Après chaque bain de bouche, pratiquez un badigeonnage des aphtes avec du jus de citron.
- ✓ Entre chaque bain de bouche, mâchez (comme du chewing-gum) pendant deux bonnes heures de la propolis purifiée en morceaux à raison d'1 g à chaque prise, ou pulvériser sur les lésions un spray de solution de propolis (des pulvérisateurs prêts à l'emploi existent en pharmacie et en parapharmacie).

Vous serez soulagé en quelques heures et les aphtes guéris en très peu de jours. Toutefois, si vous êtes sujet aux aphtes, évitez de manger - en règle générale - des fromages forts, des noix, et des figues avec leurs peaux.

## 2) Carie dentaire (Consultation dentaire indispensable)

Affection dentaire qui provoque la formation de cavités dans une ou plusieurs dents qui, en l'absence de traitement, entraînent la destruction progressive de celles-ci.

Malheureusement trop souvent découverte à l'occasion d'une douleur dentaire qui vous a fait consulter votre dentiste, la carie d'une dent implique obligatoirement les soins de ce dernier pour assurer le nettoyage minutieux de la cavité et sa restauration avec les matériaux adaptés. Je dis malheureusement, car une vérification dentaire de routine annuelle permet de détecter - quand il y en a - les caries au tout début (avant que cela fasse mal, souvent même très mal !...), et que plus tôt elle sont traitées, plus les soins sont rapides et faciles à réaliser.

Ma pharmacie naturelle ne peut rien faire au stade de la carie mais, en revanche, elle peut la prévenir, en sachant que plus jeune ce traitement sera entrepris, plus son efficacité sera grande.

Voilà donc ce qu'il faut faire si vous voulez mettre le maximum de chances de votre côté pour que vous et vos enfants n'aient pas à souffrir de caries dentaires.

#### **- Mesures hygiéno-diététiques:**

S'il est vrai qu'il existe des terrains plus ou moins fragiles sur le plan dentaire, il y a tout de même certaines précautions utiles à prendre, qui vous aideront à protéger vos dents mais aussi vos gencives, qui constituent un élément essentiel pour leur santé. Les voici :

- ✓ Abstenez-vous de manger des sucreries entre les repas, notamment des bonbons, des glaces et des gâteaux sucrés. Cet effet néfaste du sucre sur les dents est connu depuis fort longtemps puisque Aristote, il y a plus de 2.000 ans avait déjà signalé que les figues molles sèches très sucrées abîmaient les dents!... Au fil des siècles, cette évidence empirique a toujours été véhiculée par le bon sens populaire, et de nombreuses études au cours des dernières décennies ont prouvé qu'effectivement le sucre est bien l'ennemi n° 1 de vos dents. Et le chewing-gum ? S'il est sucré, il est également à bannir. Mais je signale aux fanatiques qu'il existe du chewing-gum à la propolis qui permet, tout en mastiquant, d'entretenir une meilleure hygiène de la bouche et, par voie de conséquence, des dents.
- ✓ Évitez également le tabac qui jaunit les dents et qui favorise souvent leur déchaussement, avec toutes les graves conséquences qui en résultent pour la dentition.
- ✓ Brossez-vous les dents (horizontalement mais aussi verticalement, face antérieure et postérieure) au moins matin et soir après les repas et, si possible, après le repas de midi. Pour ce faire, je vous recommande les brosses à petite tête et assez dures, ou mieux encore une brosse électrique qui permet un nettoyage plus efficace de toutes les dents sur toutes leurs faces.
- ✓ Pour ce brossage, utilisez de préférence un dentifrice à l'argile ou à la propolis (cette dernière étant encore plus efficace pour la désinfection des gencives): il en existe plusieurs marques d'excellente qualité dans les pharmacies et les magasins de produits naturels.
- ✓ Enfin, rincez-vous à l'eau tiède en essayant de la saler (une cuillerée à café de sel marin gris pour un verre) pour obtenir encore de meilleurs résultats, et prenez le temps de vous masser un peu les gencives du bout des doigts.
- ✓ Une fois par semaine, frottez-vous les dents (face antérieure et face postérieure) avec du jus de citron, et en saison avec une fraise crue.
- ✓ Et enfin, une fois par an, à l'occasion de votre visite systématique de contrôle, demandez à votre chirurgien-dentiste de vous faire un détartrage.

#### **- Thérapeutiques naturelles:**

Faites chaque trimestre une cure d'un mois (ces cures étant prises successivement) de :

- ✓ Poudre totale de prêle en gélules à raison de 2 g par jour, à prendre en deux prises matin et soir avec un demi-verre d'eau au moment des repas.
- ✓ Oligo-élément fluor tous les matins à jeun par voie sublinguale, en suivant le dosage indiqué par le laboratoire fabricant selon la spécialité choisie: Dynavital fluor\* - Fluor Microsol\* - Oligogranul fluor\* - Fluor Oligosol\* - Oligostim fluor\* - Suboligo fluor\* - Etc. Les doses sont en effet différentes en fonction de l'âge et de chacune des présentations.
- ✓ Puis un mois sans rien prendre, avant de recommencer un mois de prêle, puis un mois d'oligo-élément fluor.

Avec ces soins et ce traitement, vous pourrez enfin dire: Mal aux dents moi ? Jamais.

### 3) Gingivite (Consultation dentaire ou stomatologique recommandable)

#### *Inflammation des gencives.*

Associée ou pas à une stomatite, la gingivite est une inflammation souvent douloureuse et toujours extrêmement gênante. En association avec le traitement d'une cause malade éventuelle, voilà les soins que je vous recommande de suivre jusqu'à complète rémission :

- ✓ Brossez-vous les dents, après chaque repas, avec une pâte dentifrice spécialisée à base de propolis.
- ✓ Rincez bien la bouche, après chaque brossage dentaire, avec de l'eau oxygénée à 10 volumes, tout en faisant un massage avec la pulpe des doigts entre dents et gencives avec ce liquide avant de recracher.
- ✓ Faites un bain de bouche quelques instants après chaque rinçage avec une décoction de :
  - Guimauve (faire bouillir 50 g de racine coupée en petits morceaux dans un litre d'eau pendant 5 minutes, puis laisser infuser 10 minutes avant de filtrer).
  - Ou
  - Ronce (faire bouillir 50 g de feuilles séchées dans un litre d'eau pendant 5 minutes, puis laisser infuser 10 minutes avant de filtrer).

Une fois ce traitement terminé, je vous conseille de continuer, à titre préventif, l'utilisation régulière du dentifrice à la propolis que vous aurez sélectionné pour vos brossages journaliers, ainsi que le rinçage à l'eau oxygénée dont vous prendrez vite l'habitude et qui vous évitera non seulement des récurrences de gingivite, mais bien d'autres ennuis bucco-dentaires (déchaussement dentaire en particulier).

### 4) Mauvaise haleine (Consultation médicale indispensable)

Odeur plus ou moins fétide qui s'exhale par la bouche à travers l'air expiré par les poumons.

La mauvaise haleine est un trouble extrêmement gênant, tant pour celui qui en souffre que pour son entourage. Même si cela est souvent très difficile et délicat, il faut savoir adroitement le signaler à l'intéressé car celui-ci n'en a pas toujours conscience.

1. Elle est le plus souvent d'origine dentaire, gastro-intestinale, ou hépatique, et ce n'est qu'une fois le diagnostic bien établi que le traitement curatif de la cause pourra la faire disparaître définitivement. D'où la nécessité d'une consultation médicale extrêmement approfondie pour en déterminer l'origine.
- ✓ S'il s'agit de problèmes dentaires, il vous faut faire faire les soins nécessaires chez votre chirurgien-dentiste dans les meilleurs délais, et assurer ensuite quotidiennement une parfaite hygiène de votre bouche avec brossage dentaire après chaque repas (matin, midi, et soir) avec de préférence un dentifrice à la

propolis, et un bain de bouche le soir au coucher avec un collutoire désinfectant (par exemple Hextril\* ou Élodril\*) que vous trouverez en pharmacie. Vous pouvez également mastiquer longuement (au moins une heure) dans la matinée et l'après-midi, comme un chewing-gum, un peu de propolis purifiée en morceaux.

✓ Un dysfonctionnement digestif gastrique, intestinal ou hépatique réclamera le traitement naturel approprié.

2. Il arrive aussi parfois que l'on ne trouve aucune cause apparente. Les seules solutions restent alors symptomatiques et ponctuelles: soit en masquant cette mauvaise odeur sous une autre plus agréable, soit en l'atténuant grâce à l'action déodorante de certains produits ou de certaines plantes. Bien évidemment, une parfaite hygiène bucco-dentaire s'impose toujours en plus de ces traitements naturels symptomatiques.

a. Pour masquer l'odeur, à raison de trois fois par jour, et dans toute les circonstances où cela s'avère indispensable :

✓ Faites, un bain de bouche prolongé avec au choix, selon vos goûts et vos possibilités :

- quelques gouttes de certaines essences de plantes (anis, girofle, menthe, etc.) mélangées à un peu d'eau;
- avec certaines préparations liquides spécialisées à base de plantes prêtes à l'emploi que vous trouverez en pharmacie ou parapharmacie.

Puis, quelques instants après:

✓ Mâchez lentement (toujours au choix, selon vos goûts et vos possibilités) :

- deux ou trois grains de café, d'anis, ou de cumin;
- une ou deux feuilles fraîches ou sèches de menthe sauvage ou poivrée, de mélisse ou de frêne;
- un peu de noix muscade.

b. Pour atténuer l'odeur, à raison de trois fois par jour (au choix) :

c. Mâcher lentement des épinards crus qui sont très riches en chlorophylle ou de la propolis en morceaux :

✓ Gargarisez-vous avec une infusion de verveine.

✓ Faites un bain de bouche prolongé suivi d'un gargarisme avec :

- une décoction de thym (faire bouillir pendant 10 minutes 50 g de plante entière séchée de thym dans un litre d'eau, filtrer et conserver dans un flacon en verre que sera utilisé au fur et à mesure des besoins);  
ou
- du vin de réglisse (laisser macérer 100 g de racine de réglisse coupée en morceaux dans un litre de vin blanc de bonne qualité pendant 10 jours).

Ces petits moyens, certes seulement palliatifs, vous feront retrouver ponctuellement une haleine agréable et, par là même, faciliteront grandement

les relations avec votre entourage qui avait tendance, jusque là, à se tenir un peu à distance!...



## 5) Muguet

Maladie parasitaire due au *Candida albicans* caractérisée par une muqueuse rouge et luisante parsemée de plaques plus ou moins étendues d'un blanc crémeux sur la langue et la muqueuse buccale (parfois le pharynx).

Le muguet est une forme de stomatite. Il se voit surtout chez les nourrissons et les jeunes enfants dénutris ou au terrain déficient, mais aussi parfois chez l'adulte à la suite d'un traitement antibiotique prolongé, et chez toutes les personnes dont les défenses immunitaires sont affaiblies (notamment les sujets cachectiques, et actuellement chez les personnes atteintes de SIDA).

*Son traitement naturel en est simple, il consiste à faire:*

1) Chez le nourrisson - Des attouchements avant chaque tétée avec la préparation suivante:

- ✓ Eau oxygénée à 12 volumes - 100 ml
- ✓ Bicarbonate de soude en solution à 2% - 200 ml

2) Chez l'adulte - Des bains de bouche, trois à quatre fois par jour, avec:

- ✓ Eau bicarbonatée (une cuillerée à café de bicarbonate de soude dans un litre d'eau).
- Ou
- ✓ Décoction de sauge (faire bouillir 100 g de feuilles séchées dans un litre d'eau pendant 10 minutes et filtrer) - Des attouchements locaux immédiatement après chaque bain de bouche avec:
- ✓ Miel boraté (à prendre chez votre pharmacien).
- ✓ Des mastications de propolis pure et naturelle en morceaux (environ 1 g à mâcher comme du chewing-gum) entre chaque bain de bouche.

Si le terrain est très affaibli, vous devrez également mettre en œuvre rapidement un traitement général pour prévenir des récives.



## 6) Névralgie dentaire (Consultation médicale ou dentaire indispensable)

Douleur, souvent aiguë et lancinante, survenant au niveau d'une dent.

Le plus souvent causée par une carie négligée ou passée inaperçue, la névralgie dentaire est une douleur des plus désagréable qui vous décide à prendre rapidement rendez-vous chez le dentiste pour effectuer les soins qui s'imposent et qui supprimeront complètement la douleur.

*Mais en attendant ces soins, car il est bien rare que vous puissiez voir votre chirurgien-dentiste dans les heures qui suivent, et que — comme par hasard — cette douleur commence souvent au beau milieu de la nuit ou un samedi après-midi, vous pouvez tout de même la supprimer ou l'atténuer notablement avec l'une de ces deux thérapeutiques naturelles extrêmement et rapidement efficaces.*

Placez sur la dent douloureuse (au niveau de la carie), et contre la gencive correspondant à son implantation s'il existe un abcès en formation:

- ✓ soit un clou de girofle,
- ✓ soit un morceau de propolis purifiée préalablement ramolli entre vos doigts.

Résultat assuré en quelques minutes. Renouvelez cette application à la demande jusqu'au rendez-vous chez votre dentiste.



## 7) Saignement des gencives (Consultation dentaire recommandable)

Hémorragies peu importantes et momentanées survenant généralement au cours ou après le brossage dentaire.

Vos gencives saignent lorsque vous vous brossez les dents. C'est un signe de fragilité des muqueuses gingivales qu'il vous faut traiter avant que cela ne débouche sur une gingivite ou un début de déchaussement des dents.

*Voilà le traitement naturel à suivre pendant une semaine ou deux:*

- ✓ Brossez-vous les dents, après chaque repas, avec l'un de ces deux dentifrices spécialisés: Arthrodont\* ou Emoform\* (en pharmacie) ou encore un dentifrice à la propolis.
- ✓ Rincez-vous bien la bouche après chaque brossage, avant de l'avalier, avec un petit verre de vin de chêne (faites macérer 25 g d'écorce de chêne fraîche dans un litre de vin rouge de bonne qualité pendant 5 jours avant de filtrer), vin que vous pouvez avaler s'il est à votre goût.  
Si cette préparation vous est difficile à réaliser ou à vous procurer, rincez-vous tout simplement la bouche quelques instants avec un peu d'eau oxygénée à 10 volumes, mais là, vous la recrachez.
- ✓ Mâcher (sans l'avalier ensuite) un morceau de rhizome d'acore ou une feuille de raifort tous les soirs après le dîner après le rinçage ci-dessus, pendant environ une heure.

Renouvelez ensuite ce traitement chaque fois qu'il sera nécessaire, mais je vous conseille, préventivement, de continuer l'usage du dentifrice spécialisé que vous aurez sélectionné.



## 8) Stomatite banale (Consultation médicale recommandable)

Inflammation érythémateuse plus ou moins étendue de la muqueuse buccale.

Le terme de stomatite recouvre différentes formes bien différenciées d'inflammation des muqueuses de la bouche. C'est ainsi que les aphtes et le muguet étudiés par ailleurs sont des stomatites. Les formes graves (pultacée, ulcéro-membraneuse et gangreneuse) et les formes post-médicamenteuses sont strictement du ressort médical. Par contre la stomatite banale, ne comportant qu'une rougeur en plaques ou en pointillé qui provoque une simple gêne douloureuse à la mastication et la déglutition, peut être traitée par ma pharmacie naturelle.

*Son traitement naturel en est simple, il consiste à faire:*

- ✓ Des bains de bouche, trois à quatre fois par jour jusqu'à guérison, avec: • de l'eau argileuse tiède à laquelle vous pouvez utilement ajouter le jus d'un demi-citron ou quelques gouttes d'essence de sauge ou • une infusion de sureau noir (faire infuser 80 g de fleurs séchées dans un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes et filtrer).
- ✓ Entre les bains de bouche, mâchez (comme du chewing-gum) pendant deux bonnes heures de la propolis purifiée en morceaux à raison d'1 g à chaque prise, ou pulvérissez sur les rougeurs un spray de solution de propolis (vous trouverez des pulvérisateurs prêts à l'emploi en pharmacie ou en parapharmacie).

Avec ce traitement, vous serez rapidement soulagé, et cette inflammation disparaîtra en très peu de jours.

Bien naturellement vôtre.

*Docteur Yves DONADIEU*  
*Faculté de Médecine de Paris*  
*Copyright © 2003*