

UN BEAU SOURIRE



Comment l'obtenir sans risques ?

LICENCE

Cette brochure est mise à disposition des membres du blog Hollistic Cares, pour les remercier de leur fidélité. Néanmoins, vous pouvez la distribuer sur votre site, à condition d'indiquer explicitement l'auteur et de placer au moins un lien vers le blog Hollistic Cares. Vous ne pouvez pas modifier le contenu. Vous pouvez le partager dans le cercle privé sans conditions.



« Un beau sourire », de Sylvain Raveau, est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons - Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification - 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Je vous souhaite une très bonne lecture. Bien à vous.

SYLVAIN RAVEAU

Sommaire

Un beau sourire	3
La dent.....	3
Les gestes au quotidien	4
Comment bien choisir sa brosse à dents électrique ?.....	5
Comment faire bon usage de la brosse à dents électrique ?.....	5
L'importance du facteur abrasif de la brosse et du dentifrice	6
1) Le dentifrice.....	6
2) La brosse à dents.....	8
Les bienfaits de la prévention	8
Aliments qui tachent :	9
Aliments contre la blancheur des dents :.....	9
Aliments qui produisent des acides après fermentation, donc augmentent la porosité de l'émail :	9
Aliments pour la blancheur des dents :.....	10
Les solutions pour blanchir les dents	10
Les recettes de grand-mères... ..	10
La blancheur instantanée	11
La blancheur progressive.....	11
Peroxyde d'hydrogène	11
Après un blanchiment chez le dentiste	12
Jeûner après le blanchiment dentaire ?.....	12
Réduisez les risques :.....	13

Blanchir ses dents, toujours possible ? Comment obtenir et conserver des dents & gencives saines ? Le blanchiment dentaire, sans risques ?

Un beau sourire

Vous souhaitez un sourire ravageur ? Avoir les dents « blanches » est un facteur esthétique important pour avoir confiance en soi et pour séduire ! Est-il toujours possible d'avoir les dents blanches ? Nous verrons dans ce livre qu'il y a des solutions qui sont plus ou moins efficaces, plus ou moins coûteuses et pas toujours sans risques. Nous soulignerons aussi l'importance de la prévention dans le but de conserver des dents & gencives saines. Pour terminer, nous aborderons les techniques de blanchiment dentaire et leurs risques.

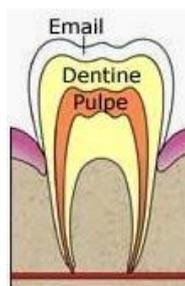


Premièrement, effacez de votre esprit que vous aurez forcément des dents blanches. Vous aurez la couleur de votre ivoire situé sous l'émail. Vous pourrez au mieux vous débarrasser des tâches situées dans l'émail et obtenir un maximum de brillance. Si votre ivoire est naturellement blanc, alors l'aspect de vos dents peut retrouver cette blancheur. Nous aurons la couleur naturelle de nos dents ou un vernis blancheur temporaire qui tiendra le temps d'une soirée !

À ce niveau de la réflexion, vous êtes nombreux à croire encore fermement dans le pouvoir publicitaire de certaines marques (vu à la TV !) pour vous aider à obtenir des dents blanches. Une explication s'impose !

La dent

Vue de l'extérieur, la couleur naturelle de l'émail varie du jaune au gris clair. C'est une substance très dure qui entoure et protège l'ivoire (appelée dentine) des dents. L'émail est, dans son état normal, translucide et laisse donc apparaître l'ivoire. C'est donc la couleur de l'ivoire qui définit la couleur des dents.



Nos dents, comme la peau au soleil, réagissent différemment suivant les individus. L'aspect de nos dents est le résultat de notre patrimoine génétique, de nos habitudes alimentaires et de vie (café, thé, cigarettes), des précédents soins dentaires, de l'entretien des dents en général, de la lumière extérieure et de comment celle-ci se reflète sur vos dents.

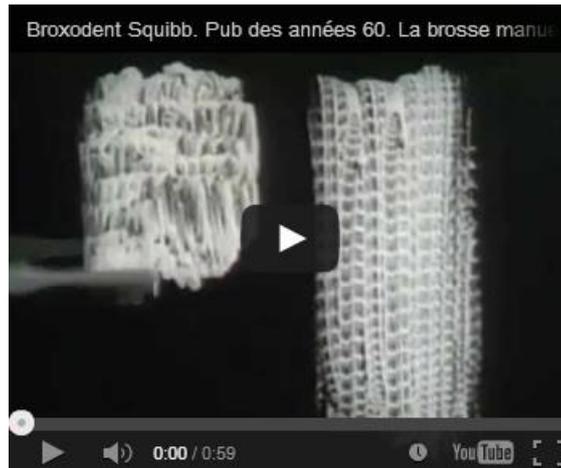
Les techniques de blanchiment peuvent être appliquées dans des cas particuliers. Cela ne doit pas servir de prétexte à une mauvaise hygiène bucco-dentaire.

Attention, souvent les traitements proposés sont agressifs, chers et peuvent abîmer l'émail, ce qui est souvent irréversible. C'est pourquoi dans notre article nous choisissons de mettre en premier l'aspect prévention avant les techniques de « blanchiment dentaire ». La première question qu'il faut se poser pour obtenir des dents éclatantes est : comment faire pour obtenir des dents horribles ? La réponse : en ne suivant pas les quelques conseils de bon sens explicités ci-après...

Les gestes au quotidien

Premièrement, choisissez une brosse à dents automatique à mouvement vertical, car faute de temps, le brossage manuel est bâclé et souvent effectué dans le mauvais sens. Un mouvement vertical a moins tendance à rayer l'émail et ne blessera pas la gencive aux collets des dents (collets dénudés = sensibilité dentaire). Le mouvement vertical est donc le mieux adapté à l'implantation dentaire, car il agira plus efficacement dans les espaces inter dentaires pour les nettoyer et donc les rendre plus blancs. Lorsque la brosse et la brosette sont conçues à cet effet, le mouvement vertical des brins produira une bonne stimulation (un massage gingival égal à l'acte de croquer) pour renforcer les tissus de soutien, donner à vos gencives une belle couleur et donc un beau sourire ! En effet, un beau sourire, ce n'est pas uniquement de jolies dents, c'est aussi de belles gencives en pleine santé !

Mais voilà, les bonnes intentions du départ (en sortant de chez le dentiste) laissent rapidement place aux mauvaises habitudes de brossage qui ternissent nos dents et affectent la santé des gencives. Une vidéo très ancienne, faisant la promotion de la première brosse à dents électrique, évoquait cette lassitude du brossage manuel. La voici disponible sur notre chaîne YouTube :



C'est une réalité, la brosse à dents électrique retire plus de plaque dentaire que la brosse à dents manuelle, mais certaines sont très abrasives (par exemple, les brosses purement soniques à fréquences élevées) et contribuent avec le dentifrice (lui aussi souvent abrasif) à rayer l'émail et ainsi à ternir la brillance de vos dents.

Comment bien choisir sa brosse à dents électrique ?



Pour la personne qui sort de chez son dentiste, il est très difficile de faire un choix quant à la brosse à dents électrique à utiliser. Les nombreuses publicités sont en totale contradiction avec les études cliniques et le bon sens. C'est pourquoi lesbrossesadents.fr (en plus de vous conseiller par téléphone ou par e-mail) vous propose la TRIOBOX. C'est un outil pédagogique qui permet de se faire sa propre opinion avant d'acheter. La TRIOBOX regroupe les 3 technologies de brosses à dents électriques (sonique à fréquences élevées, oscillation rotative, mécanique & sonique à fréquences physiologiques). Ces technologies sont correctement représentées par trois marques : Waterpik, Oral-B et BROXO. Pour en savoir plus sur la TRIOBOX, nous vous invitons à consulter [notre site internet](#).

Comment faire bon usage de la brosse à dents électrique ?

Ne vous contentez pas de passer 30 secondes à vous brosser les dents ! Prenez plaisir à vous masser les gencives (si la brosse et la brossette sont conçues à cet effet) le temps nécessaire en fonction du ressenti. Un jour ce sera 2 minutes, un autre jour vous trouverez du plaisir à vous masser la gencive 5 minutes ! Arrêtons l'assistanat des brosses à dents électriques « modernes » avec leurs minuteurs, capteurs de pression lumineux (les brosses « sapin de Noël ») et leurs connexions radio, Bluetooth, wifi...

vendues comme un progrès ! Comme si publier sur un ordinateur ou sur Facebook un message de sa brosse à dents pour dire, « Aujourd'hui je me suis brossé les dents deux fois pendant 2 minutes, » devenait d'un coup un progrès suffisamment motivant pour acheter une nouvelle brosse à dents ! C'est vraiment nous prendre pour des *con-sommateurs* sans aucun sens critique. Arrêtons de nous rendre esclaves de ce mercantilisme ambiant et apprenons à écouter les milliers de capteurs naturels présents dans notre bouche. Nous sommes équipés « toutes options », alors pourquoi chercher ailleurs ? Avons-nous vraiment besoin d'un ordinateur pour savoir quoi faire ? Notre cerveau n'est-il pas l'ordinateur le plus puissant ? Tous ces gadgets numériques éclipsent les choses les plus importantes. Fabriquer un moteur magnétique performant, capable de reproduire un mouvement égal à l'acte de croquer, coûte plus cher que d'installer une puce électronique dans une brosse à dents équipée d'un petit moteur à quelques centimes d'euro. C'est du marketing, de l'enfumage et rien d'autre.

Réveillons-nous ! Passons la langue sur les dents et les gencives, ressentons par nous-mêmes la propreté de l'émail et la sensibilité des gencives. Prenons le temps d'examiner nos dents et nos gencives dans un miroir pour interpréter « le rapport d'analyse » et cherchons des solutions naturelles qui respectent l'écosystème buccal, pour obtenir une pleine santé bucco-dentaire. Autant de capteurs et d'indicateurs dont nous sommes tous équipés. À nous d'apprendre à en faire un bon usage quotidiennement pour obtenir et conserver un beau sourire éclatant de santé.

« *Lesbrossesadents.fr* » a trouvé judicieux de ne pas se faire complice du discours marketing qui prône l'avancée technologique de certaines marques pour masquer les faits les plus importantes. Vous vous demandez certainement quelle marque réunit les meilleurs critères. La [TRIOBOX](#) vous permettra d'en faire l'expérience vous-même. Au début de ce livre, vous avez visualisé une vidéo de la première brosse à dents inventée par le Dr Woog. Durant sa carrière professionnelle, le Dr Woog a fait des constatations qui sont évidentes mais qui sont niées. Notre blog y reviendra régulièrement en publiant certaines études financées par le Dr Woog. Les marques les plus « modernes » de l'hygiène bucco-dentaire ne sont pas les plus efficaces et présentent des risques évidents. De très nombreuses études scientifiques le prouvent d'une manière incontestable (nous pouvons envoyer sur demande par e-mail à info@lesbrossesadents.fr des échantillons d'études en français).

L'importance du facteur abrasif de la brosse et du dentifrice

1) Le dentifrice

Lorsque le sujet de l'abrasion est abordé, c'est souvent au dentifrice que nous pensons. Le degré abrasif des dentifrices, indiqué (pas toujours) sous forme de l'acronyme RDA (*Relative Dentin Abrasion*) est en effet un facteur important d'abrasion de l'émail. Plus le RDA est fort, plus vite vous rayez l'émail, plus vite il aura tendance à se salir, plus vite vous creuserez des sillons qui pourront un jour atteindre la dentine. Le reflet de la lumière sur vos dents devient alors déplorable pour votre entourage, vous avez réussi à obtenir un sourire horrible en quelques années seulement. Faut-il désespérer ? Pas si l'émail est encore suffisamment épais pour permettre un traitement de surface qui le rendra à nouveau lisse et brillant. Mais attention, si vous ne changez pas vos habitudes alimentaires, votre brosse à dents et votre dentifrice, c'est un cycle qui prendra fin lorsque votre émail sera complètement usé. Nos chers dentistes nous

diront, « Mais arrêtez d'inquiéter les gens, nous avons toutes les solutions pour rhabiller artificiellement les dents. » Nous ne sommes pas d'accord avec ce raisonnement tortueux. C'est vouloir nous rendre dépendants d'une technologie qui coûte de plus en plus cher et que certains ne pourront jamais s'offrir. En fonction de vos moyens, ce sera une facture de plusieurs milliers d'euros ou un arrachage systématique de vos dents pour passer au « dentier *Low-cost* ». Ironiquement, la propagande intensive de ce monde publicitaire vous aura vendu un dentier équipé de dents bien blanches, mais le résultat final, à n'en pas douter, restera moins solide et moins joli que la version originale.

Concernant le dentifrice à utiliser, nous conseillons (en période de maintenance) la gamme Weleda ([à retrouver sur notre site](#)). Weleda Saline et Weleda Vegetale sont les deux dentifrices les moins abrasifs du marché (RDA entre 15 et 20). Les cristaux de sel de la version saline sont dissous rapidement par la salive. C'est pourquoi il est bon de commencer par masser vos gencives quelques secondes avant de vous brosser les dents. Ainsi vous limiterez encore plus le facteur abrasif. Le reste de la gamme Weleda est un peu plus abrasif, mais rien d'inquiétant si utilisé occasionnellement (en alternance). Cette gamme de dentifrice présente aussi un autre avantage : elle est naturelle. Les dentifrices Weleda contribuent à rétablir ou à maintenir l'homéostasie¹ de l'écosystème buccal. À l'inverse, les dentifrices « blancheur » sont très souvent d'une toxicité indicible. Beaucoup contiennent de l'aluminium alors que c'est un neurotoxique. La société moderne nous l'injecte dans les vaccins, par les déodorants, et de plus en plus par le dentifrice en y ajoutant des nanoparticules.

Prenez deux minutes pour visualiser cette vidéo :

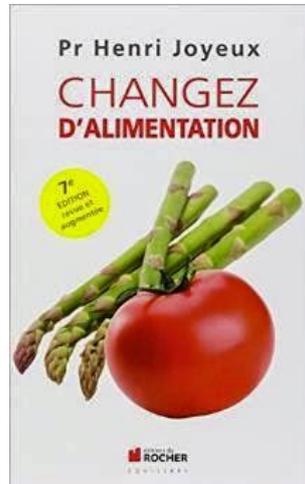


Reprenons le contrôle sur ce qui souille notre corps au quotidien !

¹ Homéostasie : Tendance de l'organisme à maintenir ou à ramener les différentes constantes physiologiques (température, débit sanguin, tension artérielle, etc.) à des degrés qui ne s'écartent pas de la normale.

Que choisir en complément du dentifrice ?

Pour renforcer l'efficacité de la prophylaxie de votre choix, il faut considérer la santé bucco-dentaire avec une vision globale (holistique). Dans ce sens nous vous recommandons la lecture du livre « [Changez d'alimentation](#) » écrit par le Professeur Henri JOYEUX.



Pour obtenir et conserver un bon équilibre homéostatique de l'écosystème buccal, faites très attention (sur le long terme) aux huiles essentielles antibactériennes ainsi qu'aux bains de bouche antibactériens. Pour renforcer la santé bucco-dentaire en favorisant l'homéostasie, utilisez votre brosse à dents (avant de vous coucher), bouche fermée sur la brosette (seulement si la brosette est de conception pleine, c'est à dire non sujette à une contamination bactérienne), en présence du [silicium organique](#) ainsi que (un jour sur deux) du [plasma marin](#) (René Quinton). Vous pourrez ensuite avaler le liquide mélangé de votre salive, ce qui profitera à votre organisme dans son entier.

2) La brosse à dents

Il existe aussi un autre facteur d'abrasion : la brosse à dents électrique. En particulier les brosses utilisant la technologie sonique à fréquences élevées. Deux études le démontrent. Nous consulter pour en savoir plus.

Associer une brosse et un dentifrice faiblement abrasif contribuera à lustrer vos dents et donc à les faire briller !

Les bienfaits de la prévention

Notre récompense ne sera pas uniquement de belles dents, des gencives en parfaite santé, des économies chez le dentiste... ce sera l'espoir de conserver nos dents jusqu'à la fin de notre vie. Comme le dit souvent le Pr. Henri Joyeux, « Visons les 120 ans » et nous ajoutons « avec toutes nos dents ! » Pour y arriver, rien de mieux que la prévention.

L'esthétique n'est que la partie visible du travail que nous devons accomplir pour conserver nos dents. Pour répondre entièrement à cette question merci de lire sur notre site internet l'article « [Comment conserver ses dents](#) ».

Raisonner en disant, « Ce n'est pas grave, il me suffit de prendre rendez-vous avec mon dentiste pour un détartrage, » c'est ignorer les inconvénients sur le long terme du détartrage à ultrasons utilisé par les dentistes et c'est retomber dans l'assistanat que

nous voulons combattre. En effet d'après les dentistes, il n'est pas sans risque d'exposer les surfaces dentaires aux ultrasons plus d'une ou deux fois par an, car on en connaît les effets destructifs sur les cellules osseuses et le tissu de soutien de la dent. La fréquence des ultrasons permettant le détartrage peut aussi briser les osselets de l'oreille interne. Comment le savons-nous ? Dans les années 1970, la marque BROXO avait racheté la société Ultrasonique et développé un prototype d'une brosse à dents à ULTRASONS. L'efficacité extraordinaire de ce prototype pour nettoyer et détartrer n'a pas suffi à BROXO pour qu'il produise une brosse dotée de cette technologie. Pourquoi, vous demanderez-vous certainement ? Les études cliniques que BROXO avait financées ont révélé sur les animaux et des personnes décédées une destruction des osselets de l'oreille interne et donc une baisse progressive de l'audition. D'après BROXO, un système à ultrasons efficace (compris entre 20 et 100 kHz) s'accompagne forcément d'inconvénients sur le long terme. Alors, méfiez-vous, vous êtes prévenus !

Aliments qui tachent :

La blancheur des dents dépend grandement des aliments que nous consommons.

Après avoir pris un aliment ou une boisson qui acidifie, il serait idéal d'attendre 15 à 30 minutes avant de se brosser les dents, car l'émail devient poreux et fragile. En effet, il est préférable d'attendre que la salive retire cette acidité. Pour accélérer l'action salvatrice de la salive sur l'émail, rien de mieux que de préparer un rince-bouche naturel dans une bouteille d'eau avec du bicarbonate de sodium.

Aliments contre la blancheur des dents :

Les boissons colorées : café, thé, coca, vin rouge, jus de fruits sombres (raisin, canneberge).

Les aliments de couleur : mûres, myrtilles, cerises, grenades, sauce tomate, betteraves rouges, sauces curry, réglisse. Ils produisent des pigments qui s'accrochent à l'émail d'autant plus vite que votre émail n'est pas parfaitement lisse et lustré par le dentiste et parfaitement entretenu par une brosse et un dentifrice faiblement abrasif.



Aliments qui produisent des acides après fermentation, donc augmentent la porosité de l'émail :

Sucre, confitures, confiseries, sodas, boissons énergétiques, bières.

Aliments pour la blancheur des dents :



Pommes, amandes, carottes ; il faut bien les mâcher avant d'avaler. C'est un brossage naturel et cela stimule la production de salive qui neutralise les attaques acides. La rhubarbe, les épinards, les carottes, les crucifères (chou-fleur, brocolis), le cacao sont riches en acide oxalique qui capture le calcium de l'émail et forme une couche protectrice sur les dents.

Les solutions pour blanchir les dents



Les recettes de grand-mères...

On mélange du bicarbonate (le « Bicar ») de soude à de l'eau oxygénée à 10 volumes, que l'on trouve en pharmacie. L'inconvénient est que cette substance tue toutes les bactéries, bonnes et mauvaises. Il ne faut donc pas utiliser ce type de solution antibactérienne plus de 8 jours (comme l'a prouvé [l'étude de l'université de Lomma Linda](#)). Ce procédé est souvent prescrit par les dentistes après certaines interventions.

Selon d'autres avis, il serait possible d'obtenir de bons résultats en frottant les dents 45 secondes avec une pelure d'orange. L'acidité de la peau d'orange aurait un effet bénéfique pour détacher.

Ensuite et quelle que soit la méthode, il faut attendre environ 30 minutes avant de se brosser les dents (pour éviter de retirer de l'émail). Mâcher un [chewing-gum au Xylitol](#) aurait aussi un rôle bénéfique pour durcir l'émail après un blanchiment.

Certaines méthodes éliminent la flore buccale. Pour aider à rétablir l'homéostasie de l'écosystème buccal, il est possible de se laver les dents avec du sérum hypertonique de René Quinton, appelé aussi « Plasma de Quinton » dans sa forme isotonique. Cette eau de mer est captée en des points bien précis (très pure) et à une certaine profondeur. Elle est un concentré exceptionnel d'oligo-éléments. On y retrouve l'intégralité des 118 éléments du tableau périodique des éléments de Mendeleïev. Ce sérum apporte les oligo-éléments bio disponibles nécessaires à une parfaite guérison. Il prévient aussi l'apparition de la plaque dentaire et évite d'utiliser le fluor. C'est naturel et vivant, donc parfait pour respecter le vivant de notre écosystème buccal !

La blancheur instantanée

Les dentifrices et vernis pour la blancheur des dents sont nombreux. Cependant, leurs effets ne sont que provisoires. Ils recouvrent seulement l'émail, ce qui produit une illusion d'optique, et ne seront même pas efficaces si les dents sont déjà trop tachées. De plus, bien souvent, ces dentifrices sont très abrasifs. Non seulement les dents n'apparaissent blanches que provisoirement mais en plus, l'utilisation de ces dentifrices est mauvaise pour la santé des dents et des gencives.

La blancheur progressive

Un dentifrice naturel comme le [Weleda Saline](#) aidera à maintenir vos dents propres plus longtemps.

On peut se procurer soi-même des appareils et des gels pour blanchir les dents. Cependant, ces produits sont assez onéreux et ne donneront pas un résultat aussi parfait que si vous aviez fait un soin chez un dentiste.

Peroxyde d'hydrogène

Un décret limite l'utilisation du peroxyde d'hydrogène (= eau oxygénée) à 6 % (chez les dentistes, on allait jusqu'à 25 %). Le CSPC ([Comité Scientifique des Produits de Consommation](#) de la Commission Européenne) souhaite que les patients aient une ordonnance pour se procurer du peroxyde d'hydrogène. Selon eux, les effets nocifs pour la bouche ne sont pas encore suffisamment étudiés. Mais cette décision découle surtout des excès de l'utilisation de cette substance.

Un test a été effectué pour connaître les effets du peroxyde d'hydrogène, organisé par l'Union européenne, dont voici les résultats :

- Bain de bouche 1,5 % de peroxyde, une à deux fois par jour pendant deux ans : pas d'effet nuisible majeur sur les tissus buccaux. Cela provoque une décoloration des tissus de la bouche et de la langue quand le produit est utilisé quatre à cinq fois pendant cinq semaines.
- Des adultes se sont brossé les dents avec une pâte de dentifrice contenant 0,87 % de peroxyde deux fois par jour pendant six mois : pas d'effet bon ou mauvais visible sur la santé des gencives.
- Bains de bouche à 3 % de peroxyde, trois à cinq fois par jour : irritation si pathologie de la muqueuse orale.
- Rinçage et brossage deux à trois fois par jour à 6 % de peroxyde : affecte la langue et les gencives chez les personnes en bonne santé.

Certaines personnes supposent que le peroxyde d'hydrogène peut agir comme un faible facteur de cancer. Il peut légèrement stimuler la croissance ou la multiplication des cellules cancéreuses à cause de la formation de radicaux libres.

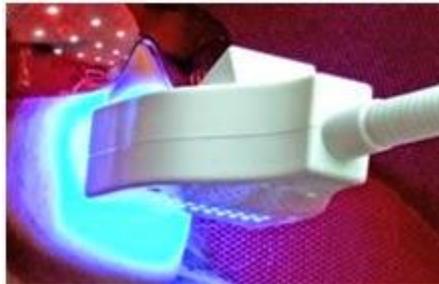
On estime qu'un utilisateur de produits de blanchiment avale jusqu'à 25 % du peroxyde d'hydrogène appliqué. Les effets secondaires les plus courants sont l'irritation de la bouche et une sensibilité accrue des dents aux écarts de température.

Selon la plupart des études, il n'abîme pas l'émail, mais rend la surface des dents poreuse, entraînant l'apparition d'entailles, de stries et une perte de minéraux. Après avoir traversé l'émail, le peroxyde d'hydrogène peut passer dans la dentine et la pulpe dentaire.

Attention ! Il y a de nombreuses contre-indications à ces traitements : gencives sensibles ou qui saignent facilement, aphtes, maladies parodontales chroniques... On risque de provoquer des brûlures, saignements ou autres. Une utilisation trop fréquente abîmera votre émail, ce qui est irréversible.

Après un blanchiment chez le dentiste

Avoir recours au blanchiment dentaire chez un dentiste est la solution la plus onéreuse mais aussi certainement la plus efficace. Toutefois, il n'est pas suffisant de faire un soin, il faut aussi respecter certaines précautions à la suite d'un blanchiment.



Le peroxyde d'hydrogène, utilisé lors d'un blanchiment dentaire chez le dentiste, rend l'émail plus poreux, ce qui signifie que les dents sont encore plus sensibles aux taches juste après un blanchiment car les particules d'aliments y pénètrent et y restent accrochées. On limitera donc la consommation de certains aliments, comme le café, juste après un blanchiment. Si l'on garde les mêmes habitudes alimentaires, on tache de nouveau ses dents que l'on voulait blanchir et ce, plus rapidement.

Jeûner après le blanchiment dentaire ?

Souvent il faut une bonne motivation pour jeûner. Pourquoi ne pas profiter des restrictions obligatoires après un blanchiment dentaire pour effectuer un jeûne ? Pour en savoir plus, regardez ce documentaire de la chaîne ARTE :



Comme expliqué dans ce documentaire, il existe plusieurs manières de jeûner : jeûne hydrique et jeûne à base de jus (de préférence des jus de légumes qui alcalinisent). Pour que notre système digestif se repose, il faut des jus totalement filtrés. Le mieux est d'utiliser un extracteur de jus qui conserve la vitalité des légumes tout en éliminant tout ce qui empêche notre système digestif d'entrer en repos (parfois il faut filtrer le jus après l'extracteur). Pour en savoir plus sur l'extracteur de jus, voici quelques conseils d'un spécialiste (Thierry Casasnovas) :



Si vous ne souhaitez pas jeûner, les aliments à préférer pendant cette période, qui ne coloreront pas (ou peu) l'émail sont la viande blanche, le poisson, le riz et les pâtes.

Il faut éviter les bains de bouche à l'alcool ou simplement antibactériens après un blanchiment, car ils risquent de tuer dans l'œuf la reconstruction de notre écosystème très utile à la restructuration d'un émail dur et lisse.

Réduisez les risques :

Il est nécessaire d'espacer le plus possible dans le temps les soins apportés. Raisonner en se disant, « Je peux conserver mes habitudes après un blanchiment, car je peux en faire un autre, » c'est tomber dans un cercle vicieux qui conduira à chaque blanchiment à réduire l'épaisseur de l'émail, ce qui un jour vous rendra hyper sensible des dents, car la dentine ne sera plus protégée par l'émail. Résultat, c'est toute la dentition qui sera à

refaire (prévoir plusieurs milliers d'euros). Ce sera le moment de choisir une nouvelle couleur !!! Votre dentiste pourra aussi arracher toutes vos dents pour vous vendre de nouvelles dents artificielles et c'est l'art de l'empaillage qui commencera pour vous avec son lot d'inconvénients pour votre santé et votre porte-monnaie.

Il faut également éviter l'utilisation d'une brosse à dents électrique juste après le blanchiment dentaire. Son efficacité n'est pas la bienvenue pendant la période où l'émail est fragilisé par le blanchiment dentaire. L'idéal serait d'utiliser une brosse à dents aux brins extra souples, comme une brosse à dents chirurgicale. ([Disponible sur notre site](#)).

On peut aussi se faire une nébulisation post-chirurgicale (terme employé par les dentistes) avec du sérum de Quinton ou du [Silicium organique G5](#). C'est possible avec l'hydropulseur BROXO et sa [buse spécifique](#).

Cette nébulisation facilite la pénétration *in situ* de la solution liquide (après un blanchiment, il faudra que ce liquide soit incolore !). Ce mélange peut aussi se préparer à la maison avec de l'eau (sans matière grasse et sans particules végétales). On l'utilise aussi toute l'année pour les soins de la cavité buccale, de la gorge en remplaçant les gargarismes, du visage pour une hydratation et un nettoyage en profondeur de la peau.

En conclusion, avoir les dents blanches ne semble pas aussi simple qu'on aimerait nous le faire croire dans les publicités ! Tout dépendra de la couleur de l'ivoire (de la dentine), de notre brosse à dents et de notre dentifrice, de nos habitudes alimentaires... Préférez la prévention aux solutions curatives qui sont très loin d'être inoffensives. Un beau sourire, c'est donc possible, mais pas à n'importe quel prix !

Notre équipe reste à votre disposition pour tout complément d'information.

Merci pour l'attention que vous avez manifestée en lisant cet intégral et par avance merci de nous contacter par e-mail pour partager avec nous votre expérience personnelle pour obtenir et conserver des dents et gencives saines.

@bientôt et prenez soin de vos dents et de vos gencives !

Sylvain RAVEAU
Lesbrossesadents.fr

Les notions exposées dans ce livre sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de ce livre et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de ce livre d'information ne pratique lui-même à aucun titre la médecine ni aucune autre profession thérapeutique et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Aucune des informations ou aucun des produits mentionnés sur ce livre ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

Notre blog est un service d'information gratuit proposé par la société Santé Parodonte. Pour toute question, merci d'adresser un message à info@lesbrosseadents.fr

COPYRIGHT Sylvain Raveau

