

Se laver les dents

Se laver les dents et les gencives régulièrement mais sans éroder l'émail protecteur des dents ni traumatiser les gencives est essentiel pour prévenir les caries, la formation de tartre, le jaunissement ou noircissement des dents (dû au thé, café, etc.) et les gingivites.

Quand ? dès le réveil pour supprimer les "mauvaises" bactéries qui ont proliféré pendant la nuit ; après chaque repas après un délai d'au moins une demi-heure (pour éviter de brosser les dents avec l'acidité que certains aliments y ont laissée). Au total : au moins **3 fois par jour**.

Dentifrice : idéalement doux, protecteur et blanchissant, il est commercialisé dans les magasins bio en tube (pâte) et en pot (**poudre** très fine à base de carbonate de calcium). L'utiliser en petite quantité (petit pois de pâte ; quelques grammes de poudre sur une brosse à dents humide). Le fabriquer soi-même permet d'éviter de jeter le tube ou le pot.

- **Le plus économique : bicarbonate de sodium** (poudre) : très soluble dans l'eau, il est l'agent détachant et polissant le moins abrasif pour l'émail. L'utiliser **pur** ou en mélange avec de l'eau oxygénée ou du sel de table (chlorure de sodium). Ne l'utiliser qu'une fois par semaine, de même que l'argile blanche.
- Un papyrus égyptien du IV^e siècle de notre ère, en grec, contient une recette de poudre dentifrice : une drachme (3,41 g) de sel d'Ammon (mélange de gypse et de chlorure de sodium), deux drachmes de pouliot (menthe pouliot, dont on sait aujourd'hui qu'elle est toxique), une drachme d'iris (racine) et 20 grains de poivre.
- Autre recette antique : myrrhe, cendre d'os de seiche et de coquillages, pouliot séché, iris, sel de roche et poivre.
- Plus moderne, parmi les nombreuses recettes proposées : dans un récipient en inox ou céramique, mélanger avec un mini-fouet :
 - 1 grosse pincée de bicarbonate de sodium ;
 - 1 cuillère à soupe de carbonate de calcium (disponible en pharmacie) ;
 - 1 cuillère à soupe d'argile blanche surfine (kaolinite).

Ajouter à cette poudre 10 gouttes d'huile essentielle de citron et *tea-tree* en proportions égales, ou de romarin, ou de thym, ou de menthe poivrée mais celle-ci est toxique et contre-indiquée chez les femmes enceintes et les enfants.

Mélanger et homogénéiser avec une baguette en bois jusqu'à disparition des grumeaux. Mettre en pot préalablement désinfecté dans l'eau bouillante pendant 10 mn. Conservation : jusqu'à 6 mois à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

Brosse à dents : la choisir ni dure ni trop souple, bio avec tête amovible ; frotter **doucement** et **longuement** (2-3 mn) toutes les faces en allant des gencives vers les dents ; voire se passer de brosse (masser du bout du doigt) pour éviter toute abrasion et tout déchet.

Brossette : de préférence au fil dentaire. Indispensable pour prévenir les caries et la formation de tartre. La choisir fine pour passer entre toutes les dents, et la plus résistante possible car elle est jetable et s'abîme rapidement. Après chaque brossage ou massage, la passer dans chaque interstice inter-dentaire puis rincer la bouche une dernière fois.