

■ ■ ■ La prévention dentaire se fait aussi de l'intérieur


Danone avait raison : « *Ce qui est bon à l'intérieur se voit à l'extérieur.* » « *En se nourrissant d'aliments purs, en conservant son équilibre hormonal, en absorbant suffisamment de minéraux et en permettant aux liquides de circuler comme il se doit à l'intérieur et à l'extérieur des dents, on détient la clé d'une bonne santé orale* », nous dit Nadine Artemis, naturopathe canadienne. (1) En se nourrissant correctement (et pas seulement en arrêtant le sucre), on nourrit également nos dents de l'intérieur. Les vaisseaux sanguins de la pulpe dentaire apportent à l'intérieur des dents des vitamines et des minéraux, afin qu'elles soient belles et fortes à l'extérieur.

Caries dentaires et alimentation trop sucrée

Un taux élevé de sucre dans le sang génère une résistance à l'insuline, qui entraîne à son tour une inflammation générale, y compris au niveau des gencives. En parallèle, cette inflammation chronique crée une acidose métabolique qui favorise la déminéralisation du corps, et en priorité ce sont les dents qui se déminéralisent et se carient plus facilement.

Les caries ne sont pas dues uniquement à du sucre alimentaire collé à la surface des dents. Elles sont aussi causées par l'acidose qui épuise vos ressources nutritives et diminue le potentiel de défense des dents. Les aliments transformés et raffinés perturbent la digestion et le système endocrinien en altérant le transport

des nutriments dans les tissus. Les dents, les gencives et l'os parodontal sont conçus pour être alimentés de l'intérieur, alors nourrissez-les bien, naturellement ! ■



► **Dr Catherine Rossi.**
Chirurgien-dentiste, elle pratique la dentisterie naturelle depuis plus de 30 ans. Auteure du Dicodent, elle est responsable scientifique du blog NatureBio Dental et l'auteur du programme en ligne constitué de 20 vidéos inédites « Les 32 secrets naturels pour sauver ses dents et sa santé », un programme de prévention dentaire naturel unique destiné à tous les âges de la vie. Depuis 2016, le Dr Rossi forme les chirurgiens-dentistes aux soins dentaires naturels et biocompatibles.

► **Blog**
www.naturebiodental.com

Conférences

Prochaines conférences du Dr Rossi sur la dentisterie naturelle et biocompatible :

- **dimanche 16 juin 2019** au congrès du Syndicat des professionnels de la naturopathie (SPN), aux Docs de Paris, à Aubervilliers
- **mercredi 3 juillet 2019** dans le cadre des Chantiers du futur, à Saintes (Charente-Maritime)
- **dimanche 6 octobre 2019** au Salon Hygiène, à Strasbourg

1. Dents et gencives saines, éd. Macro.