

Vos dents se déchaussent ?

Voici les solutions qui marchent !

Le parodonte est constitué de quatre tissus : la gencive, l'os alvéolaire, le ligament alvéolo-dentaire et le ciment. Lorsque la maladie parodontale se limite à la gencive, on parlera de gingivite. Lorsqu'elle touche l'ensemble du parodonte, on parlera de parodontite. La perte osseuse qui en résulte est appelée alvéolyse..

Les Solutions ? Coenzyme Q10 et thé vert

■ Coenzyme Q10

Depuis 25 ans, de nombreuses études montrent un lien entre la baisse dans l'organisme de la Coenzyme Q10 (CoQ10) avec une augmentation de cas de gingivites et de déchaussement des dents.. Toutes ou presque montrent l'intérêt de cette coenzyme en complément des soins dentaires.

La CoQ10, est un nutriment vital pour chaque cellule. C'est le carburant dont elles ont besoin pour produire leur énergie. C'est également un puissant antioxydant, et dès 1994 le Pr Takashi Hanioka de l'Université du Texas, a prouvé son

intérêt en santé bucco-dentaire. La prise quotidienne de 100 mg de CoQ10 pendant 6 mois réduit aussi bien l'inflammation des gencives que la profondeur des « poches » parodontales entre les dents et la gencive. Or cette profondeur signe véritablement la gravité de l'atteinte.

Concrètement, la CoQ10 accélère le métabolisme énergétique des gencives, stimulant ainsi les capacités réparatrices de l'organisme. Dans la bouche, elle combat la formation des radicaux libres libérés par la décomposition des restes de nourriture. Et elle favorise le renouvellement tissulaire.

« La Coenzyme Q10 régule l'inflammation des gencives. D'où l'intérêt de se supplémenter en CoQ10 par voie orale et à hauteur de 100mg. C'est un coup de pouce à notre métabolisme ».

Les études documentées montrent que la durée de la supplémentation est variable, une durée de 3 mois en général à 6 mois dans certains cas.

Et selon le Dr Steven J. Hodges (Insti-

Les dents qui se déchaussent, c'est très fréquent car les plus de 65 ans sont touchés dans 90% des cas.



Cette affection touche de plus en plus de personnes jeunes. Plus on réagit vite et plus les chances de

réussites sont meilleures. Mais qu'est ce précisément que la parodontite?

tut d'Hépatologie d'University College à Londres), mieux vaut des compléments alimentaires qu'un gel intégré au dentifrice. Enfin, la CoQ10 étant liposoluble, prendre de préférence la Co enzyme pendant le repas, car en se mélangeant aux graisses alimentaires cela permet une meilleure assimilation.

■ Le thé vert

La catéchine, molécule de la famille des flavonoïdes, présente dans le thé vert est un puissant antioxydant qui aide à prévenir certains phénomènes inflammatoires. Le thé vert comparativement au thé noir en est particulièrement riche. Une étude japonaise² a montré que la catéchine est capable d'enrayer la formation des cellules responsables de la destruction de l'os, les ostéoclastes. De plus, la catéchine a la propriété d'empêcher l'action des bactéries buccales qui causent la résorption de l'os en libérant des toxines. La catéchine inhibe l'action destructrice de ces toxines.

Ainsi, par ce double mécanisme, action directe sur les bactéries ou indirecte sur leurs toxines, le thé vert aurait un effet positif sur la résorption osseuse responsable de la maladie parodontale ou déchaussement.

Une info importante

Le thé, vert ou noir, contient aussi du fluor bénéfique contre la carie dentaire.

- Environ 3 tasses par jour de thé vert pourraient donc contribuer à entretenir la bonne santé dentaire et à prévenir la survenue de déchaussements, mais aussi à en limiter les dégâts.
- Le thé vert n'a pas d'action excitante, il ne contient que très peu de théine.
- Le thé vert est donc conseillé en association avec la Coenzyme Q10, bien qu'il n'y ait pas d'étude menée avec ces deux ingrédients, les deux ayant des actions complémentaires. Il n'existe pas d'incompatibilité à les prendre ensemble.

Nous rappelons toutefois que ces solutions ne dispensent pas d'une hygiène dentaire rigoureuse avec brossage bi quotidien, ainsi qu'une visite et détartrage au moins une fois par an chez votre dentiste.

