



# L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Des dents en pleine santé grâce à  
l'Ayurvédā**



## Des dents en pleine santé grâce à l'Ayurvéda

### L'efficacité de l'Ayurvéda sur les problèmes dentaires

**Clara** : Aujourd'hui, on va parler d'un sujet qui peut toucher un grand nombre de personnes au cours de leur vie, à savoir la **santé dentaire**. Il faut savoir que près de la moitié de la population mondiale, soit 45 %, souffre d'affections bucco-dentaires, de problèmes bénins tels que des **caries** jusqu'aux **gingivites**. Nous allons voir quelles sont les solutions naturelles et efficaces que propose l'Ayurvéda. De l'alimentation aux herbes spécifiques en passant par les pratiques de vie ayurvédiques, on va voir ensemble comment cette médecine traditionnelle peut offrir un soutien précieux pour maintenir **une santé dentaire optimale**. Mais avant toute chose, je voulais vous demander d'expliquer la perspective ayurvédique sur le maintien de l'**hygiène buccale et dentaire** et comment elle diffère des pratiques occidentales.

### La routine ayurvédique

**Joyce Villaume-Le Don** : La santé dentaire, c'est quelque chose d'extrêmement important. On le sait surtout quand on a des **douleurs dentaires**. Ça fait partie des douleurs, avec les colites néphrétiques, les plus importantes qu'on puisse avoir, puisque dès qu'une dent est touchée, l'impulsion nerveuse va directement jusqu'au cerveau. C'est extrêmement douloureux. Les dents, ça ne se régénère pas comme ça, par rapport à



d'autres tissus du corps. C'est le tissu qui contient le moins d'eau dans l'ensemble du corps, et c'est donc le plus solide, puisque sur les crânes des hommes préhistoriques, on retrouve des dents. L'Ayurvédā a bien compris ça : pour les dents, mieux vaut prévenir que guérir, parce qu'à l'époque, on ne remplaçait pas les dents facilement. Quotidiennement, depuis l'enfance, il y a trois soins qui sont intégrés dans notre mode de fonctionnement :

- Dès le matin, on doit se laver les dents à jeun pour enlever tout ce qui s'est déposé dans la nuit, pour ne pas l'avaler à nouveau et pour stimuler l'appareil digestif.
- Ensuite, on va gratter la langue avec un gratte-langue, idéalement en cuivre, pour enlever les bactéries qui pourraient se développer sur la langue et les dépôts qui se sont accumulés pendant la nuit.
- On va faire des gargarismes à l'huile de sésame pour renforcer les gencives et créer un film protecteur sur les dents qui fait que les **attaques acides** ne peuvent pas se coller sur les dents. L'**huile de sésame** est très riche de **calcium** et c'est un **antiseptique**.

On est censé faire ça quotidiennement. Nos dentifrices, en Inde, ce n'est pas une pâte blanche comme Colgate, on va avoir des plantes assez fortes, comme du **Trikatu**, du **Triphala**, on va rajouter de l'**huile de sésame**, un peu de **miel**, etc. et on fait une pâte. C'est extrêmement fort. Vous avez l'impression que ça vous réveille toute la tête. Vous n'avez jamais senti des dents aussi propres.



Le fait de faire ça quotidiennement garantit non seulement de garder au maximum les dents en bonne santé mais aussi d'éviter aussi toutes les affections de la bouche.

**Clara :** Est-ce que vous avez des précisions sur la qualité de l'**huile de sésame** à utiliser ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Mes préférées, ce sont les **huiles de sésame bio** qu'on trouve en magasin bio, dans des gros bidons. **Lorsqu'elle est toastée, elle a tendance à être un peu plus agressive, donc il ne faudrait pas que ça enflamme non plus.** Il faut savoir que l'**huile de sésame** est chauffante, il ne faudrait pas que ça enflamme la muqueuse. Il faut toujours utiliser des **huiles alimentaires**. C'est ce qu'on utilise aussi en massage.

## Les problèmes soignés par l'Ayurvédā

**Clara :** Quels sont les problèmes dentaires les plus courants que l'Ayurvédā aide à traiter ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Les problèmes de dents font partie des **maladies ORL**. Les maladies ORL, c'est une spécialité et les maladies buccales sont dans cette spécialité. Je ne vais pas dire que l'Ayurvédā est la meilleure médecine pour les dents, je dirais que c'est la meilleure médecine pour la prévention. En termes de chirurgie, je pense que ce qui est fait aujourd'hui en médecine moderne est excellent. On voit des lacunes sur la compréhension de l'impact de l'alimentation sur les dents, et pas seulement pour le **sucre**. Il n'y a pas l'utilisation de plantes pour régénérer les dents ou éviter des infections. Il y a beaucoup de choses qui pourraient être beaucoup plus



rapides et souvent, même la **cicatrisation des muqueuses** est un peu laissée pour compte. Soit vous cicatrisez, soit vous ne cicatrisez pas.

Je pense que les deux médecines sont très complémentaires et que chacune est très performante dans son domaine. L'Ayurvéda aide à ne pas avoir de **caries** et soigne :

- la **gingivite** ;
- la **mauvaise haleine** ;
- la **sensibilité dentaire** quand on a une difficulté avec le chaud-froid et que ça fait mal aux dents ;
- les **abcès dentaires**.

On va intervenir dans à peu près toutes les maladies dentaires. Lorsque vous êtes soigné par un **dentiste ayurvédique**, il va utiliser des méthodes d'extraction modernes. Le matériel reste le même, mais la vision va être différente.

**Clara** : C'est vrai que la prévention a un rôle crucial. Il vaut mieux prévenir que guérir. Vous avez parlé un peu précédemment du rôle du **bain de bouche** à l'**huile au sésame**. Est-ce que vous souhaitez en dire davantage ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Quand on commence à s'intéresser à l'Ayurvéda, on tombe rapidement sur cette hygiène de vie, que l'on appelle **oil pulling**. En fait, il y a deux types de gargarismes :



- Soit vous mettez à peu près l'équivalent d'une cuillère à café d'huile dans la bouche, que vous faites tourner dans la bouche. C'est l'**oil pulling**.
- Soit vous en mettez plein la bouche comme un hamster et vous attendez.

Il y a ces deux techniques-là qui existent. On fait ça pour la **fermeté des gencives**. Quand vous mettez de l'**huile de sésame** sur votre peau, ça favorise la **densité musculaire**, une **peau saine**, etc. Les gencives, c'est du tissu musculaire, donc c'est pareil. Ça va améliorer les **perceptions gustatives**. Elle va aussi avoir une **activité antifongique** et va **renforcer les muscles de la mâchoire et les muscles du visage**. Il y a un impact au-delà de la bouche.

**Clara** : L'**huile de sésame**, on la garde combien de temps à l'intérieur de la bouche ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Cela dépend si vous faites **Gandusha** ou **Kavala**. Quand c'est une petite quantité, ça peut être deux minutes. Sinon, quand vous avez la bouche pleine, vous pouvez garder l'huile dix minutes si vous voulez, mais il faut réussir à tenir. Plus vous arrivez à tenir longtemps, mieux c'est.

**Clara** : Et j'imagine qu'il faut bien recracher l'**huile** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Si vous l'avalez, le problème c'est que, pour nous, l'**huile de sésame** n'est pas comestible ou très peu comestible. **Elle est très mal supportée par le foie donc cela peut donner des réactions cutanées, surtout chez les personnes Pitta.**



## Les traitements ayurvédiques spécifiques

### Contres les caries et la dégradation des dents

**Clara** : Est-ce qu'il y a d'autres herbes ou traitements ayurvédiques efficaces pour prévenir en particulier les **caries** et aussi la **dégradation des dents** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Voici les différents traitements :

- Il y a une **huile médicalisée** qu'on appelle **Arimedadi Thailam**, qui est une huile qu'on utilise quotidiennement et qui est plus spécialisée que l'**huile de sésame** qu'on utilise pour tout. Elle contient du **clou de girofle**. Si l'on veut vraiment avoir une hygiène buccale exceptionnelle, c'est celle-là qu'il faudrait employer. Par contre, le budget ne sera pas le même.
- On utilise le **clou de girofle** pour les douleurs dentaires. On peut le mâcher quotidiennement après un repas.
- On utilise le **neem** aussi en bain de bouche. C'est un **anti-inflammatoire** et un **anti-microbien**. C'est très efficace contre les **abcès**, par exemple.
- On va utiliser le **siwak**. Parfois, je vois écrit **miswak**. C'est une poudre qu'on peut frotter. C'est aussi un bout de bois qu'on peut frotter contre les **gencives**. C'est une méthode ancestrale de se laver les dents, comme une sorte de brosse à dents. On a appelé ça l'**arbre brosse à dents**. C'est un **antiseptique doux** qui prévient des **inflammations**, les **caries** et qui aide à **garder les dents blanches**. C'est très bien en prévention. C'est un grand classique ayurvédique de la **santé buccale**.



**Clara :** Pour le **neem**, vous l'utilisez sous la forme d'huile ou de poudre à ajouter à quelque chose ?

**Joyce Villaume-Le Don :** On fait une **décoction** et ensuite on fait un **gargarisme** avec.

**Clara :** Pour les recommandations alimentaires, vous avez parlé un peu du fait d'éviter le **sucre**. Est-ce qu'il y a d'autres aliments à privilégier ou d'autres à éviter pour garder des dents fortes et saines ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Il faut d'abord qu'on ait un apport suffisant en **calcium**.

- À nouveau, on va retomber sur le **sésame**. Les **graines de sésame**, en manger, c'est très bon pour les dents. Ça apporte la matière première.
- Et aussi, le **lait**, et en particulier sous la forme de **lait** plus **curcuma**, qu'on appelle le **golden latte**. Le fait d'en prendre régulièrement, c'est très bon pour les dents parce que ça donne du **calcium** et en même temps on a l'**antiseptique**. Le **curcuma** est bon pour les dents.
- On diminue le **sucre blanc**.
- C'est aussi très bien de consommer des **épices douces**. La santé buccale et la santé des dents est beaucoup reliée à la santé du système digestif. S'il y a beaucoup de **bactéries** qui se développent dans le système digestif, en général, les dents vont commencer à développer des bactéries. Les **épices douces** sont naturellement **antiseptiques** et **antifongiques**. C'est une manière naturelle d'éviter à ce que des





**attaques acides** puissent se produire, ou en tout cas les limiter, et avoir une bonne santé gastrique. La bonne santé gastrique favorise la santé des dents.

- Il y a certains boissons comme le **thé vert**, alors **pas le thé noir puisque ça tâche les dents**, mais le **thé vert** est réputé pour être bon pour les dents. Ses **propriétés astringentes** ont une tendance à **resserrer les gencives**. Si vos gencives sont bien resserrées sur les dents, alors les bactéries ne peuvent pas passer dessous. Plus les **gencives** se décollent, et plus il y a des **risques d'infection** sous la gencive. Étant un **antioxydant**, la consommation de **thé vert** est considérée comme positive pour la santé des dents.

## Contre les problèmes parodontaux

**Clara** : Vous parlez justement des gencives et il y a beaucoup de personnes ici qui sont concernées par les **problèmes parodontaux** et d'autres **maladies gencives**. Est-ce que vous avez des recommandations pour soulager les symptômes et la prévention ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Les maladies de la gencive, on appelle ça **Dantamulagata Roga** :

- **Danta** signifie « les dents », ce n'est pas très loin du français ;
- **Mula** signifie « la racine », mais c'est aussi le nom des gencives en sanskrit ;
- **Gata** signifie « qui est abîmée » ;



- Et **Roga** signifie « *les maladies* » ;

Pour ces maladies-là, on va conseiller :

- Des **bains de bouche** au **neem**. Les bactéries qui passent sous la gencive et qui détériorent la gencive peuvent aller jusqu'à une **parodontite**, c'est-à-dire à ce que les dents commencent à bouger puis à tomber. Cela peut être assez grave.
- Des **gargarismes au sel**. Il faut le faire une fois de temps en temps, parce que le **sel** en excès peut abîmer les dents, mais ça a une capacité à assainir la cavité buccale.
- De mettre de la pâte de **curcuma**. Vous prenez du **curcuma**, vous le mélangez dans de l'eau et vous le mettez sur les **gencives**. Cela a un important **effet anti-inflammatoire**, et cela empêche des infections et des abcès de se développer.

L'Ayurvéda est très complémentaire à ce qui existe. Quand vous allez chez le dentiste, il va vous faire un détartrage, il va nettoyer sous les gencives, etc. Et si vous faites ça en plus, et que vous faites attention à votre alimentation, il n'y a aucun risque que ça revienne.

**Clara** : Pour la pâte de **curcuma**, à quelle fréquence faut-il le faire ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Je le conseillerais plutôt en soin quand la personne a déjà des difficultés dentaires, puisqu'on a déjà trois soins à faire quotidiennement, et le **curcuma** tâche légèrement. Je conseillerais donc plutôt



en soin qu'en prévention. Là, j'en parlais lorsque il y a des maladies qui sont installées. Si la personne prend déjà un **dentifrice ayurvédique** dans lequel il y a des plantes, ça me semble inutile de faire ce protocole en plus quotidiennement.

**Clara** : Et en soin, on le laisse poser quelques minutes ?

**Joyce Villaume-Le Don** : On le laisse poser 2-3 minutes.

## Contre la sensibilité dentaire

**Clara** : Est-ce qu'il y a des remèdes ou des traitements spécifiques contre la sensibilité dentaire ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Tout ce qui est **douleur dentaire**, **hypersensibilité**, on appelle ça **Dantaharsha**, où **Danta** signifie donc « *les dents* » et **Harsha**, c'est le nom sanskrit pour « *la joie* » mais aussi le fait d'être trop excité, donc ça parle d'**hypersensibilité**.

- On va conseiller de prendre de l'**huile de sésame**, encore une fois, et vous allez y infuser des **clous de girofle** pendant au moins 24 heures. Ensuite vous faites des **gargarismes** avec ce mélange.
- Vous pouvez aussi vous masser autour de tous les muscles de la mâchoire avec de l'**huile essentielle de menthe poivrée**, qui va calmer la sensibilité et les douleurs.
- Et contre les douleurs, on va faire des **gargarismes** avec de l'**huile de moutarde**, **mais il ne faut pas qu'il y ait de terrain inflammatoire**



**développé et qu'il n'y ait pas d'aphtes.** Sinon, vous n'allez pas avoir mal d'un côté, mais cela va créer autre chose de l'autre.

## Conseils généraux sur le mode de vie

**Clara :** On a fait le tour pour les maladies spécifiques, mais est-ce que de façon générale, vous pouvez conseiller des changements de mode de vie pour une santé buccale globale et prévenir aussi d'autres problèmes qui peuvent leur découdre ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Je pense qu'il faudrait vraiment adopter la routine évoquée au début de cette vidéo. Par exemple, le fait de se gratter la langue, ça peut être de trop, mais il faut au moins se laver les dents à jeun et dès le matin, et faire des gargarismes à l'**huile de sésame**. Il va y avoir une vraie différence. Comme cela fait partie de l'**hygiène de vie ayurvédique**, vous allez vous sentir mieux. Si un jour vous avez des problèmes de dents, vous allez vous rendre compte que la muqueuse cicatrise plus vite, que vous avez moins mal. S'il n'y avait qu'une seule chose à implanter dans ce dont on a parlé, c'est un gargarisme à l'**huile de sésame**, une fois qu'on s'est lavé les dents.

## La dimension psychologique

**Clara :** Est-ce qu'il existe une dimension psychologique qui se cache derrière les problèmes dentaires ?



**Joyce Villaume-Le Don :** Les dents, c'est croquer la vie, c'est aussi se défendre, et c'est la force d'un individu. Quand il y a le fameux rêve où l'on perd ses dents, c'est qu'on a peur de ne pas être à la hauteur.

Chacune des dents a une dimension psychologique. On peut le retrouver dans des livres détaillés qui vous disent, dent par dent, quelle problématique est en cours. S'il y a une telle problématique sur telle dent, ce n'est jamais un hasard. Cela parle de difficultés inconscientes que la personne vit et n'arrive pas à exprimer autrement.

Comme on est sur les dents, on est quand même sur des problématiques profondes et structurelles puisqu'on est sur de l'os. C'est pour cela que ce sont des choses qui vont sûrement arriver avec le temps, et beaucoup moins à l'adolescence ou jeune, parce qu'on est sur des problématiques structurelles que l'individu n'arrive pas à résoudre. Il y a une dimension psychologique forte pour chacune de nos dents.

## Conclusion

**Clara :** On invite nos abonnés à regarder un peu plus attentivement quelles dents sont concernées pour aller voir un peu la racine du problème. Je pense qu'on a fait un beau tour d'horizon pour cette problématique. Est-ce que vous avez d'autres éléments à ajouter ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Je pense que les dents c'est vraiment quelque chose sur lequel il faut faire attention au quotidien, parce que c'est quelque chose qui ne revient pas. Une fois que vous avez une dent abîmée, on peut dans le meilleur des cas essayer de calmer le problème et de garder la force



de la dent, mais l'émail aussi s'affine avec le temps. C'est quelque chose à bichonner parce que vous les gardez toute votre vie. Cela doit vraiment faire partie des choses au quotidien à faire, et ceci pour que vous puissiez manger avec vos dents jusqu'à la fin de votre vie, ce qui est d'ailleurs une preuve de santé et de force !

**Clara :** On va s'arrêter du coup sur cette note et moi j'ai plus qu'à souhaiter à nos abonnés de croquer la vie à pleines dents ! Je vous remercie Joyce pour ce partage et je vous dis à très bientôt.

**Joyce Villaume-Le Don :** À très bientôt !

## Message important

L'Ayurvéda est une médecine personnalisée qui s'adapte à chaque profil et aux déséquilibres de chacun. **Demandez toujours à votre médecin ou à votre praticien spécialisé avant de commencer un nouveau protocole.**