



# Bains de bouche à l'huile

**En médecine ayurvédique, discipline issue de la tradition indienne, il existe une méthode vieille de plusieurs millénaires, qui s'appelle «gandush», le bain de bouche à l'huile. Elle consiste à mâcher de l'huile, sans en avaler, en la faisant passer entre les dents, comme pour un bain de bouche classique.**

La bouche est très souvent le siège d'inconfort, tel que la mauvaise haleine, les aphtes, les petites plaies dues aux brûlures ou aux morsures, les caries, ou les problèmes de gencives, avec notamment les gingivites, qui sont la cause de saignement, pouvant être le premier stade d'une affection plus grave -la parodontose- qui, à terme, déchausse les dents. Dans bien des cas, ces inconforts sont causés par des bactéries, responsables de nombreuses pathologies de l'organisme. Heureusement, comme le dit un vieil adage, « mieux vaut prévenir que guérir ».

En médecine ayurvédique, le bain de bouche à l'huile végétale joue un rôle important pour la santé de la bouche et des dents, mais aussi pour l'ensemble du corps. Beaucoup de maladies ont en effet leur origine dans l'accumulation de toxines. Tout

ce dont le corps ne peut se débarrasser, se stocke dans les tissus gras et conjonctifs, plus tard aussi dans les muscles, les tendons et articulations. Cette « poubelle » représente un grand risque pour la santé, elle affaiblit le système immunitaire. La pratique du bain de bouche à l'huile végétale désintoxique le corps en entier par l'entremise des muqueuses buccales. Cette méthode débarrasse le corps non seulement des bactéries nuisibles, mais aussi de leurs déchets.

Le meilleur moment pour effectuer ce bain de bouche est le matin au réveil, avant même de boire quoi que ce soit, car, pendant la nuit, des bactéries, des toxines et des agents pathogènes se sont accumulés dans votre bouche. Rincez-vous d'abord la bouche à l'eau, puis prenez l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile végétale, en veillant bien à utiliser une huile bio de première pression à froid ; l'huile de sésame est idéale, mais l'huile de tournesol ou d'olive est tout aussi satisfaisante. Mastiquez cette potion, 5 à 7 mn pour commencer, sans en avaler ; faites-le en vous occupant à autre chose : le temps passera très vite, et, progressivement, vous pourrez aller jusqu'à 20 mn ; puis, recrachez

la mixture, et rincez-vous la bouche à l'eau chaude. Lavez alors vos dents comme vous avez l'habitude de le faire.

Rapidement, vous constaterez les bienfaits de cette pratique simplissime : les gencives ne saigneront plus jamais, vos dents seront de plus en plus blanches.

L'huile de sésame constitue un support idéal pour les huiles essentielles que vous pouvez ajouter dans l'huile végétale pour obtenir un bain de bouche encore plus efficace. Choisissez-les en fonction des propriétés recherchées.

**Quelques exemples :** pour des gencives enflammées ou qui saignent, ajoutez quelques gouttes d'HE de sauge, qui est à la fois anti-inflammatoire et apaisante. Pour une haleine fraîche, ajoutez quelques gouttes d'HE de menthe verte, et de l'HE d'hélichryse pour une bonne irrigation des dents et des gencives.

A plus ou moins long terme, vous verrez une amélioration nette si vous avez des racines visibles et sensibles, à condition d'être assidue, bien entendu. Cet effet de

nettoyage conduit à d'autres bénéfiques, car la santé de la flore buccale est directement liée à celle de la flore intestinale, dont on connaît maintenant l'importance pour le rôle qu'elle joue dans les défenses immunitaires. Moins de rhume et d'infections grippales, moins de maux d'estomac, de maux de tête, de problèmes intestinaux, moins de fatigue et de douleurs articulaires. Des études ont également montré l'efficacité de cette méthode, notamment sur les bactéries responsables des caries : les streptocoques et les lactobacilles. Contrairement aux lotions de rinçage vendues dans le commerce, qui détruisent toutes les bactéries de la bouche, les bonnes comme les mauvaises, les bains de bouche à l'huile végétale additionnée d'huiles essentielles auraient la faculté de n'éliminer que les nuisibles.

Donc, cette pratique inoffensive (à condition de ne pas être allergique aux huiles essentielles (dans ce cas n'utiliser que de l'huile végétale), ne peut qu'être bénéfique pour des dents blanches et saines.