LES SOINS DENTAIRES

1. Ce que l'Esprit de Prophétie Dit de la Bible

« Les paroles de Christ sont vérité et elles ont une signification plus profonde que ce qui n'apparaît à la surface » *Christ's Object Lessons, 104.1-114 – Paraboles de Jésus, 82.1-91.1*

« Une personne peut lire toute la Bible et pourtant ne pas parvenir à voir sa beauté ou à comprendre son sens profond et caché » *Step to Christ, 90.2 – Le Meilleur Chemin, 88.1.*

« Ses paroles sont vérité, et elles ont une signification plus profonde que ce qui apparaît à la surface. Toutes les déclarations de Christ ont une valeur au-delà de leur apparence. Les esprits qui sont vivifiés par le Saint-Esprit discerneront la valeur de ces déclarations. Ils discerneront les précieux joyaux de la vérité, même si ceux-ci peuvent être un trésor enterré ». *Christ Object's lesson, 110.1 – Paraboles de Jésus-Christ, 87.1.*

« Nous n'allons pas suffisamment en profondeur dans nos recherches de la vérité… Dieu souhaite que nos esprits s'élargissent ». *Testimonies to Ministers, 119.*

2. Les dents dans la Parole de Dieu

Dieu se serait-il attardé à aborder la question des dents dans Sa Parole ? Ce sujet revêt-il une importance quelconque, salutaire pour que Dieu en parle dans la Bible ?
Aussi surprenant que cela pourrait sembler pour certains, Dieu a pris le temps de nous faire part de quelques conseils forts utiles sur l'entretien de nos dents. Nous lirons trois versets à la suite qui se trouvent dans l'Ancien Testament. Le premier dans la Genèse, le deuxième dans Ézéchiel et le troisième dans Proverbes.

Genèse 49.12 « « Ses yeux seront rouges de vin, et ses dents blanches de lait ».

Ézéchiel 18.2 « Que voulez-vous dire, vous qui utilisez continuellement ce proverbe concernant le pays d'Israël, en disant : Les pères ont mangé du raisin vert, et les dents des enfants en sont agacées ? »

Proverbes 10. 26 « [Ce que le] vinaigre [est] aux dents, et la fumée aux yeux, tel est le paresseux pour ceux qui l'envoient ».

Quel est le point commun avec ces trois versets ?

Ils parlent tous des dents !!! Chose étonnante, Dieu dans Son amour pour nous, a pris le soin dans Sa parole d'aborder la question de nos dents. Cela confirme le soin et l'attention de Dieu à notre égard dans les moindres choses comme dans les grandes.

Ne nous dit-Il pas qu'Il connaît même le nombre de cheveux qui se trouvent sur notre tête ?
« Mais même [tous] les cheveux de votre tête sont comptés. N'ayez donc pas peur, vous avez plus de valeur que beaucoup de moineaux ». *Luc 12.7.*

A plus forte raison est-Il en mesure de nous donner des conseils sur nos dents et sur leur entretien ? Cela vous choque t-il ? Lorsque je l'ai découvert, j'ai été émerveillée, totalement surprise que Dieu nous ait laissé des instructions sur nos dents dans Sa Parole… Dieu est incroyable… Il se soucie même de nos dents !!

3. Les Conseils de Moïse, Ézéchiel et Salomon au sujet des dents

Dans le premier verset, celui de Genèse 49.12, nous comprenons que Dieu nous révèle que les dents blanches comme le lait sont source de bonne santé des dents. Quelles sont les vertus et les propriétés du lait ? Ne dit-on pas que le lait est source de calcium ?

Par conséquent nous comprenons que le calcium est l'un des nutriments indispensables pour le bon fonctionnement de l'organisme mais également pour la construction et la réparation des os et des dents. C'est l'une des raisons pour laquelle les médecins poussent à la fois les parents de jeunes enfants et les personnes âgées à consommer une grande quantité de calcium qui selon eux se trouvent essentiellement dans les produits laitiers.

Mais savez-vous que les meilleures sources de calcium ne se trouvent pas dans les produits laitiers et dans le lait ? Saviez-vous qu'ils sont dans les légumes verts ayant des feuilles vertes, les graines de sésame, la levure de bière, les graines de tournesol, les oléagineux dont les noix de Brésil et les amandes, l'avoine, même dans l'eau ?

Par cette déclaration : « les dents blanches de lait » le Seigneur est en train de nous dire que nos dents doivent être blanches comme le lait, et non pas marron, noires ou jaunes. Il nous dit que le calcium favorisera cette blancheur des dents.

Dans le deuxième verset, Ézéchiel 18.12, le Grand Médecin nous informe que le raisin vert agresse les dents. Avez-vous déjà consommé du raisin vert, c'est à dire du raisin qui n'est pas mûr ? Manger du raisin qui n'est pas mûr vous hérisse le poil tant son acidité et son aigreur sont élevées, fortes et prononcées. Nous concluons par là que les fruits qui ne sont pas mûrs agressent les dents. C'est la raison pour laquelle la servante du Seigneur nous conseille de manger des fruits mûrs, afin que la douceur et le sucré du fruit puissent être agréables à la bouche, à l'estomac et au sang. Il est préférable d'éviter de consommer des fruits trop mûrs car ils sont fermentés et peuvent contenir de l'alcool même en quantité infime, ce qui rendra le sang impur et altèrera notre foie.

« Des fruits mûrs sains et savoureux sont des aliments pour lesquels nous devons remercier le Seigneur, car ils sont bénéfiques pour la santé ». *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, p. 524.*

Peut-être vous posez-vous la question, quel est le rapport entre l'acidité et les dents ? Cette acidité altérera à la fois l'émail et la blancheur des dents. « L'érosion dentaire correspond à la perte d'émail, cette couche dure qui recouvre nos dents. Or, l'émail ne sert pas seulement à donner aux dents leur blancheur et leur brillance. Il assure aussi leur capacité à couper et à broyer les aliments. Autre problème : cette usure de l'émail est d'abord discrète. Elle ne se voit pas à l'oeil nu et ne fait pas mal. *www.gralon.net*

Dieu veut nous enseigner que l'acidité des aliments enlève l'émail des dents donc les fragilisent. C'est la raison pour laquelle certains d'entre nous ont leurs dents sensibles lors du brossage, sensibles au froid, au chaud, au sucré. Mais au-delà de cette fragilisation et sensibilité, nos dents risquent de devenir plus fines, plus arrondies, moins blanches, moins solides et des petites craquelures peuvent même apparaître !

Soyons vigilants à ce que nous consommons, car de nos jours dans nos assiettes se trouvent beaucoup trop d'aliments acides perceptibles ou non au goût, tels que les boissons gazeuses, les limonades, le sucre, la viande, le miel, etc., et n'oublions pas que toute cette acidité nuit à notre dentition.

Et pour finir, le troisième verset, Proverbes 10.26, Dieu par l'intermédiaire de Salomon nous révèle que le vinaigre agresse les dents et les fragilisent. Certains vinaigres sont faits à base de raisin. C'est son acidité qui agresse les dents. Ézéchiel aborde la question des dents sous le même angle que celui de Salomon : l'acidité et l'émail des dents. C'est certainement l'une des raisons pour laquelle la servante du Seigneur E.G. White nous déconseille de consommer des produits acides tels que le cidre, le vinaigre, le sucre. Sur la question du vinaigre, elle nous laisse ce conseil :

« En notre siècle de vitesse, moins les aliments seront excitants, mieux cela vaudra. Les condiments sont nocifs. La moutarde, le poivre, les épices, le vinaigre, les conserves au vinaigre et les produits similaires irritent l'estomac et échauffent le sang tout en le rendant impur. On présente souvent l'inflammation de l'estomac d'un buveur pour montrer l'effet des boissons alcoolisées. L'action des condiments a le même résultat ». *Conseil à l'Église, 180. 12*

« Lorsque les salades sont assaisonnées d'huile et de vinaigre, la fermentation s'installe dans l'estomac, et la nourriture ne se digère pas mais se gâte et se putréfie ; il en résulte que le sang n'est pas nourri, mais devient impur, et que le foie et les reins sont touchés ». *— Lettre 9, 1887. Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 412.1.*

4. Comment obtenir des dents blanches ?

Le saviez-vous ? La mastication, aide à l'obtention de dents blanches. En effet une longue mastication des aliments aide à réduire l'acidité des aliments. Plus nous mâchons nos aliments plus nos dents sont belles, pourquoi ? Car la mastication active la salivation et aide à nettoyer la bouche. De plus la salivation maintient un bon équilibre en terme d'acidité.

Mais n'oublions pas, nous avons notre part à faire dans le choix des aliments que nous consommons quotidiennement. Nous devrions privilégier les aliments, dit alcalins mais également inclure des produits qui nécessitent une longue mastication, tels que les pommes, les carottes, les radis etc.

Lisons ce que l'Esprit de Prophétie nous révèle concernant la mastication :
« Manger lentement afin que la salive puisse imprégner les aliments » *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, p. 505.*

« Pour faire des biscuits roulés, prendre de l'eau douce et du lait ou de la crème; faire une pâte ferme et la pétrir comme pour des biscuits. Cuire au four. C'est un aliment délicieux, qui demande une mastication complète, ce qui est bénéfique à la fois pour les dents et pour l'estomac. Ils fournissent un sang pur et sont générateurs d'énergie ». *— The Review and Herald, 8 mai 1883. Conseils sur la Nutrition et les Aliments, p.128.2*

Quels sont les aliments qui favorisent des dents blanches ?

Pour éviter que nous ayons des problèmes de dents (jaunissement des dents, caries, fragilité, érosion de l'email, etc.), Dieu nous a donné une diversité d'aliments à consommer. Et nous constatons que la manière dont le Seigneur nous demande de nous nourrir protège et fortifie nos dents.

En effet, le régime alimentaire qu'Il nous donna est essentiellement composé d'aliments à prédominance alcalins et non acidifiants. En sommes-nous conscients ? Voyons combien Dieu est bon, Il se souciait de la santé de nos dents et de notre métabolisme en nous donnant ce régime alimentaire végétalien.

Le sujet des dents n'est pas souvent abordé dans notre milieu, mais lorsque nous avons un problème dentaire, nous sommes mal, car non seulement les dents ont un effet esthétique, mais elles nous permettent d'avoir à la fois une bonne élocution et une communication orale compréhensible lorsque nous échangeons avec nos semblables. Mais par- dessus tout, elles sont utiles pour notre santé, car elles nous permettent de bien manger et d'apprécier nos repas en toute tempérance, bien sûr !

Le Seigneur nous invite à entrer dans Sa réforme alimentaire et à faire le choix de consommer des aliments à prédominance alcalins à savoir des céréales, des fruits, des oléagineux et des légumes. La servante du Seigneur confirme ce que la Parole de Dieu déclare :

« Pour faire des petits pains, utilisez de l'eau douce et du lait, ou un peu de crème ; faites-en une pâte ferme que vous coupez en morceaux comme pour faire des crackers. Cuisez-les sur la grille du four. Ils sont doux et délicieux. Ils requièrent une mastication soigneuse, qui est bénéfique aux dents et à l'estomac. Ils produisent un sang de qualité, et donnent des forces. **Avec un tel pain, et les fruits, légumes et céréales dont notre pays abonde, point n'est besoin d'aliments plus luxueux** ». *— The Review and Herald, 8 mai 1883. Conseils sur la Nutrition et les Aliments, p. 380.1.*

La consommation d'aliments alcalins, de fruits, de légumes, de céréales, des oléagineux accompagnée d'une bonne mastication, voilà la solution simple, modeste et accessible à tout un chacun que le Seigneur nous présente. Ce type d'alimentation est conseillé pour que nous ayions à la fois un sang pur, un estomac sain et des dents blanches signe de bonne santé.

Est-ce trop simple pour y croire et/ou trop facile pour le mettre en pratique ? Pourtant c'est le conseil que Dieu nous donne. Avez-vous envie d'essayer ?

Ce ne sont pas les médecins de nos jours qui diront le contraire par rapport à ces conseils. Car ils nous encouragent tous à consommer des aliments frais, à cuisiner et pratiquer « le fait maison » au lieu d'acheter des plats tout faits au supermarché. Ils nous incitent à augmenter notre consommation quotidiennement de fruits, de légumes, d'aliments sains et surtout nous conseillent d'éviter le sucre sous toutes ses formes, cachées et visibles !

« Selon les études dans le domaine de la stomatologie, la conclusion est que beaucoup des boissons de large consommation ont un effet plus ou moins nocif sur l'émail. L'émail est particulièrement dur, mais l'acide peut le dissoudre. L'érosion due par l'acide peut être provoquée par :

- Les Boissons non alcoolisées, sodas, boissons énergisantes, ice tea, bus trop souvent.
- Les jus de fruits aigres.
- Les vitamines à sucer.
- L'acide de l'estomac du à des problèmes de reflux.

L'émail dentaire est en grande partie formé de calcium et l'acide peut le dissoudre. Les jeunes gens sont les victimes les plus faciles car ils consomment la plupart des jus et des sucettes, etc. Consommez de l'eau. L'eau ne contient pas de sucre, pas d'acide, elle n'a pas de calories et contribue à la santé générale de l'organisme ». *www. http://www.dentalwest.ro/p/la-boisson-qui-mange-les-dents/71/fr/*

« Les gens qui souffrent d'**acidité** dans l'estomac montrent souvent de l'amertume dans leur disposition. Tout semble aller mal, et ils deviennent facilement grincheux et irritables. Si nous voulons jouir de la paix entre nous, nous devons nous appliquer plus que nous ne le faisons à apaiser notre estomac ». — *Manuscrit 41, 1908. Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 133. {EMS2 399.3}*

Voyons, quelques exemples d'aliments et de produits qui sont efficaces pour la blancheur des dents et la préservation de l'émail des dents.

- l'eau riche en calcium.
- Les pommes, le céleri et la carotte car obligent à mastiquer longtemps, effet blancheur.
- Le citron vertu anti-tâche et blancheur dû à son acide citrique et sels minéraux.
- Le charbon, l'argile, le bicarbonate efficaces contre la plaque dentaire et lissent l'émail.
- L'Amande, la pomme de terre, produits alcalins pour l'émail des dents.
- La mélisse, la sauge, la menthe pour parfumer l'haleine et nettoyer les dents.
- La poudre de prêle pour renforcer l'émail des dents. Peut se prendre avec du miel. Peut se prendre en infusion.

Dans cet article nous vous proposons un cas pratique. Utilisez ce qui se trouve dans la nature pour composer votre dentifrice (en poudre). Qu'est-ce que Dieu a mis dans la nature pour les soins dentaires ?

Les Huiles Essentielles	Les Produits Salins	Les Plantes	Les Produits adsorbants
à la fois antiseptique et rafraichissante : Menthe douce Zeste de citron Arbre à thé	**Blanchi les dents** **S'oppose aux attaques acides alimentaires.** Le bicarbonate de soude	Sauge, romarin, thym, fenouil.	L'argile : Adsorbe c'est à dire attire à elle les bactéries et les déchets divers. Rincer abondamment.
Antiseptique, soulage les affections des gencives : Myrrhe	Le Bicarbonate de soude. 1 à 2 fois/semaine car risque d'abimer l'émail.	Plantain en poudre	Le charbon en poudre. Attire à lui les bactéries et les déchets divers. Rincer à grande eau soigneusement.
Anesthésique : Girofle (mettre avec précaution directement sur la partie irritante de la dent) – Ne pas mettre dans sa poudre dentifrice.	Le sel fin. Beaucoup plus doux que le Bicarbonate de sodium, peut être utilisé plus fréquemment.	Racine d'iris séchées et réduites en poudre.	

** L'Esprit de Prophétie déclare que nous ne devrions pas consommer de bicarbonate de soude car il irrite l'estomac. Dans ce cadre là, il n'est pas avalé, il est utilisé pour se brosser les dents puis est recraché.*

« Le bicarbonate, sous n'importe quelle forme, ne devrait jamais être introduit dans l'estomac ; l'effet produit est désastreux. Il s'attaque à la muqueuse de l'estomac, provoque de l'inflammation et fréquemment empoisonne tout l'organisme ». *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 409.3*

« Le bicarbonate de soude — ou poudre-levure — utilisé dans la fabrication du pain est nuisible et nullement indispensable ; il irrite l'estomac et empoisonne souvent tout l'organisme. Beaucoup de cuisinières croient qu'elles ne peuvent faire du bon pain sans recourir au bicarbonate de soude, mais c'est une erreur ». *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 375.1.*

Nous avons composé deux poudres à dentifrice en choisissant un produit de chaque catégorie. Nous avons été très surpris de la fraîcheur, du résultat obtenu. Nous partageons avec vous l'une des deux recettes.

Recette Naturelle

Dans un petit bocal en verre mettre :

- 1 petite cuillère à café d'argile verte surfine,
- ¼ d'une cuillère à café de bicarbonate de soude,
- 3 gouttes d'Huile Essentielle de menthe poivrée *(nous n'avions pas de menthe douce)*,
- quelques gouttes d'eau.

Pour l'hygiène nous vous conseillons de faire un bocal par personne, ou de ne pas tremper la brosse à dent directement dans le bocal si toute la famille l'utilise.

Mouiller la brosse à dent, prendre un peu de poudre et effectuer le brossage. Cette poudre peut être utilisée tous les jours. Bien se rincer la bouche. **Maintenant, c'est à vous d'essayer votre propre recette**.

5. Encouragement

Nos dents sont-elles blanches comme le lait ? Sont-elles en bonne santé ? Le moment est-il peut-être venu pour que nous nous souciions un peu plus de nos dents ? N'oubliez pas, Notre Créateur a pris le temps d'écrire dans Sa Parole des conseils d'hygiène dentaire. Alors se pourrait-il que nous ayons besoin de l'aide des deux lois de la santé : docteur « alimentation » et docteur « confiance en Dieu » pour retrouver une santé dentaire ? Ne perdez pas de vu que les remèdes-conseils du Grand Médecin sont encore valables et très efficaces dans ce siècle présent.

« Mais quand Jésus l'entendit, Il leur dit : Ceux qui sont en bonne santé n'ont pas besoin de médecin, mais ceux qui sont malades.». Matthieu 9.12.

« … L'eau pure est l'un des plus précieux bienfaits du ciel. Son emploi judicieux procure la santé. Buvez-en beaucoup, elle aide la nature à résister à la maladie ». Conseils sur la nutrition et les Aliments, 503