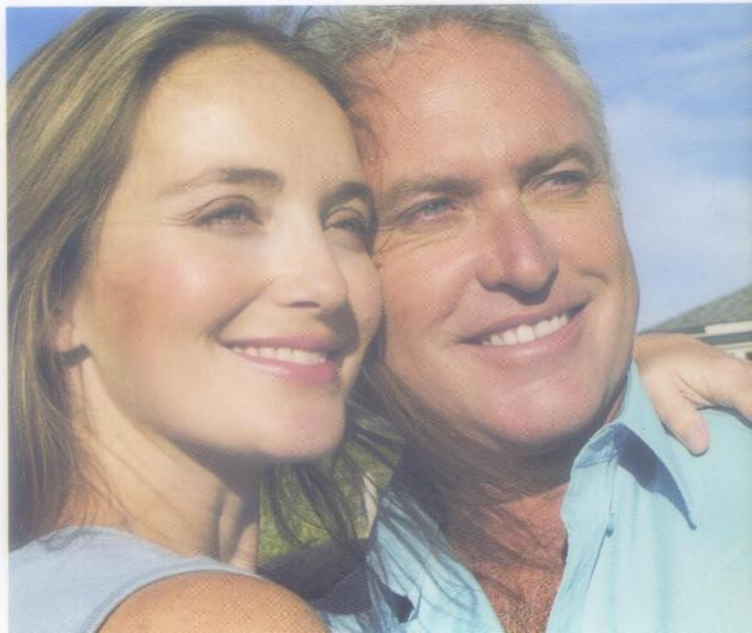


D^r Audrey Zitoun-Sztainman

LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

**Vos dents, de A à Z, pour garder
le sourire toute sa vie**

- Un programme de prévention complet
- Les nouveaux soins bucco-dentaires
- Les traitements naturels pour les dents



Editions
Alpen 

MD 1030

35130
②

LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



Dr Audrey Zitoun-Sztainman



35130

Editions
Alpen

Alpen Éditions
9, avenue Albert II
98000 Monaco

TABLE DES MATIÈRES

LA BOUCHE VUE DE L'INTÉRIEUR	10
24 heures dans la vie d'une bouche	10
L'appareil manducateur : un engin fragile !	12
Quand ça ne tourne pas rond !	14
Les défenses naturelles de notre bouche	16
Quand la bouche dévoile son jardin secret	18
Nos dents : des organes bien vivants !	20
Comme la racine d'un arbre dans la terre...	22
De la gencive qui saigne au déchaussement des dents	24
Une porte d'entrée pour les infections	26
La bouche, miroir de notre état de santé	28
Une bonne occlusion, pourquoi est-ce important ?	30
Muqueuses : attention tissu fragile !	32
LA BOUCHE TOUT AU LONG DE LA VIE	34
Le bébé	34
Les enfants	36
Les adolescents	38
En attendant bébé	40
L'adulte	42
Les seniors	44
QUAND LES SOINS DENTAIRES VOUS REDONNENT LE SOURIRE	46
Pour reconstituer des dents délabrées	46
Pour compenser l'absence d'une ou plusieurs dents	48
Pour traiter le parodonte	50
Pour retrouver un sourire étincelant	52
Pour repositionner les dents	54
Pour freiner le bruxisme	56
Les innovations technologiques	58

TABLE DES MATIÈRES

VOTRE PROGRAMME PRÉVENTION	60
Aux armes... de la prévention	60
Ennemis n°1 : le sucre et les attaques acides	62
Le fluor renforce votre émail	64
Préservez votre flux salivaire	66
En finir avec la mauvaise haleine	68
Stop au tabac	70
Retour à la nature	72
Bonjour chères plantes !	74
Les huiles essentielles (HE)	76
Si on se mettait les eaux à la bouche	78
Les bienfaits des vitamines et des polyphénols	80
Alléger votre stress	82
LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS	84
LEXIQUE	88
BIBLIOGRAPHIE	90
ANNEXE	95

PRESERVEZ VOTRE CAPITAL DENTAIRE : TOUT VOTRE CORPS VOUS EN SERA RECONNAISSANT

Peur du dentiste ? La meilleure façon d'y remédier est de passer, le temps d'un livre, de l'autre côté de la roulette et de comprendre ce qui se trame dans un cabinet dentaire... Vous le verrez, ce n'est pas si terrible !

Le Dr Audrey Zitoun-Sztainman vous fait voyager dans la bouche, cet organe à la fois familier et méconnu. Rages de dents, gencives irritées, problèmes de positionnement, tartre... tous les maux, petits et grands, sont passés en revue. A chaque âge sa spécificité : du brossage des tout petits aux appareils amovibles des seniors, vous saurez tout des soins particuliers à apporter à chaque étape de la vie.

Et parce qu'il vaut toujours mieux prévenir que guérir, Audrey Zitoun-Sztainman vous détaille un programme complet pour conserver, au naturel, un sourire éblouissant.

Grâce à ce livre, vous apprendrez :

- comment protéger les dents de vos enfants contre les caries
- les bonnes doses de fluor pour renforcer l'émail
- comment en finir avec la mauvaise haleine
- pourquoi il faut lutter contre les attaques acides
- les traitements de demain
- quelles huiles essentielles utiliser contre les maux de bouche

Votre santé bucco-dentaire est désormais entre vos mains...

*Audrey Zitoun-Sztainman est docteur en chirurgie dentaire.
Également journaliste, elle écrit pour la presse professionnelle
et grand public.*

ISBN13 : 978-2-914923-85-9
9,50 € - Prix TTC France



C'est naturel, c'est ma santé