



Gilles Laflamme, d.d.

DENTUROLOGISTE
420, rue Melançon #2
St-Jérôme (Québec)
J7Z 4K2
Tél.: 450 438-5845

**Soigner un aphte
(ulcère buccal)**

**10 remèdes
de grand-mère**

Les bains de bouche

Les bains de bouche sont recommandés pour apaiser et guérir les aphtes. Voici quelques recettes faciles pour **soigner un aphte** :

Bain de bouche au bicarbonate de soude :

Diluez 1 c. à café de bicarbonate dans un verre d'eau tiède.

Bain de bouche à l'aspirine :

Diluez un cachet d'aspirine dans une tasse d'eau tiède. Faites un bain de bouche normalement.

Bain de bouche au sel de mer :

Mettez 1 c. à café de sel (gros sel ou sel fin) dans un verre d'eau tiède. Gardez en bouche quelques secondes puis recrachez.

Bain de bouche à l'argile :

Mettez 1 c. à café d'argile verte dans un verre d'eau tiède. Mélangez, puis faites un bain de bouche une fois par jour avec ce mélange.

Le citron

Appliquez quelques gouttes de jus de citron pur directement sur l'aphte. Ça pique mais ça soigne! Vous pouvez aussi vous servir du citron sous forme de bain de bouche.

Bain de bouche au citron : Pressez le jus d'un demi citron dans un verre d'eau tiède. Ajoutez-y 1 c. à café de miel.

Le vinaigre de cidre

Mettez plusieurs fois par jour quelques gouttes de vinaigre de cidre directement sur l'aphte.

Le thé noir

Après avoir bu un délicieux thé noir, appliquez le sachet humide directement sur l'aphte. Laissez poser quelques minutes. Le thé noir contient des tanins qui aident à calmer la douleur et à soigner l'aphte naturellement.

La myrrhe

Appliquez quelques gouttes de teinture de myrrhe non diluées à l'aide d'un coton-tige sur les aphtes. A renouveler 3 fois par jour maximum. Demandez conseil à votre pharmacien.

Les feuilles de sauge

La sauge est bien connue comme remède de grand-mère contre les aphtes. Buvez plusieurs fois par jour des infusions de sauge, jusqu'à guérison. Vous pouvez aussi faire des bains de bouche à la sauge.

Recette du bain de bouche à la sauge

Faites chauffer l'eau dans une casserole. Hors du feu, plongez-y vos feuilles de sauge et laissez infuser pendant 10 minutes. Enlevez les feuilles et faites un bain de bouche avec l'eau restante.

Ingrédients :

250 ml d'eau
Quelques feuilles de sauge

L'huile essentielle de Tea tree (arbre à thé)

Mettez 1 goutte d'huile essentielle de Tea tree sur votre brosse à dent et tamponnez la zone douloureuse. A utiliser avec précaution (voir contre-indication des huiles essentielles).

L'huile essentielle de laurier noble

Diluez 1 goutte d'huile essentielle de laurier noble avec un peu d'huile d'olive et appliquez directement sur l'aphte. À utiliser avec précaution (voir contre-indication des huiles essentielles).

Le basilic

Mâchez quelques feuilles de basilic crues car elles ont des pouvoirs anti-septique.

Le propolis

Pour prévenir l'apparition d'aphte, il est recommandé de mâcher régulièrement des gommes de propolis. Vous pouvez en trouver dans les pharmacies ou magasins bio.

Les conseils de nos grands-mères

Évitez les noix, le gruyère et les épices qui favorisent l'apparition d'aphte.