

Docteur Kévin

L'INCROYABLE POUVOIR DE VOS DENTS

**Les chouchouter pour être
en bonne santé**

La
référence
des réseaux!
**1,2 million
d'abonnés**



**PAR LE DENTISTE QUI VA
ENFIN VOUS RENDRE
LE SOURIRE**

LEDUC ➤



Saviez-vous que la disposition de notre mâchoire a un impact direct sur le transit, la posture et les maux de tête ? Qu'il existe une corrélation entre mauvaise santé bucco-dentaire et risques cardio-vasculaires ou d'accouchement prématuré ? Et qu'être en bonne santé commence par prendre soin de ses dents ?

Pour qu'elles soient au top, suivez les conseils infailibles du Docteur Kévin, LE chirurgien-dentiste des réseaux grâce à qui vous ne verrez plus jamais votre bouche de la même manière.

Découvrez :

- les **caractéristiques** de vos dents ;
- les **pathologies** qui peuvent les toucher ;
- les **soins** pour une dentition saine ;
- les **habitudes à bannir** ;
- et plein d'**anecdotes** fascinantes !
- **En bonus :** un carnet pratique pour devenir un pro du brossage !



AVEC LE DOCTEUR KÉVIN, LA PEUR DU DENTISTE EST UN LOINTAIN SOUVENIR !

DOCTEUR KÉVIN est LE chirurgien-dentiste des réseaux. Il y partage avec humour son quotidien, et prône une démarche de prévention avec des gestes simples à ancrer dans le quotidien. Passionné, il s'attache à dédramatiser la prise en charge dentaire et à mettre les toutes dernières études scientifiques à la disposition du grand public.



19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3170-6



editionsleduc.com

LEDUC ➤



Rayon : Santé


L'INCROYABLE
POUVOIR 
DE VOS
DENTS 

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Alix Lefief-Delcourt

Édition : Christel Desmaris

Relecture : Sandy Canal

Maquette : Jennifer Simboiselle

Graphisme de couverture : Caroline Gioux

© 2024 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3170-6

Docteur Kévin
avec Alix Lefief-Delcourt

L'INCROYABLE
POUVOIR
DE VOS
DENTS

LEDUC 



Sommaire

Introduction 9

- 1.** Et si vous testiez vos connaissances sur les dents ? 13
- 2.** Nos dents : petites, mais costauds ! 27
- 3.** La flexibilité : une qualité insoupçonnée de nos dents.. 37
- 4.** Bientôt des dents qui repoussent à l'infini ? 43
- 5.** À peine né et déjà toutes ses (futures) dents ! 51
- 6.** À chacune son rôle ! 59
- 7.** Mastiquez, votre cerveau vous dira merci ! 65
- 8.** Pourquoi votre dentiste vous parle-t-il de la dent 42... 71
- 9.** Les dents de lait : petite durée de vie, grandes
répercussions 75
- 10.** Les dents de lait abritent un vrai trésor 85
- 11.** Non, nos dents ne sont pas naturellement blanches !. 89
- 12.** Les dents de travers : la drôle de mode japonaise 99
- 13.** Nos dents, de vraies mouchardes ! 103
- 14.** La bouche, un repaire à (bonnes et mauvaises)
bactéries 107
- 15.** Les hommes préhistoriques aussi avaient des caries ... 117
- 16.** Des caries plus rapides que le TGV 121
- 17.** Les pouvoirs extraordinaires de votre salive..... 129
- 18.** De grandes sensibles 137
- 19.** Vos dents ne sont pas des couteaux suisses 141

20.	Qu'est-ce qui nous fait grincer des dents ?	145
21.	On rentre dans le rang !	149
22.	Les gencives : support vital de nos dents	153
23.	Tendinites, troubles cardiaques, Alzheimer... quel rapport avec les dents ?	161
24.	Un bébé = une dent (en moins) ?	169
25.	Gagner la Coupe du monde avec ses dents	173
26.	Le tabac, ennemi juré de vos dents	179
27.	La langue, un organe incomparable	183
28.	Le secret d'une haleine fraîche	189
29.	Des aliments pertinents pour vos dents	193
30.	Le clou du dentiste	205
31.	Barbier ou dentiste : pourquoi choisir ?	209
32.	La brosse à dents, une invention de derrière les barreaux	215
33.	Votre dentiste est (aussi) un espion !	221
34.	Un rendez-vous à la bonne heure	225
35.	Au top votre dentiste ?	227
36.	Pourquoi dit-on... ..	231

CARNET PRATIQUE : Comment devenir un champion

du brossage de dents ?	235
Table des matières	249

« On doit mille fois plus estimer une dent qu'un diamant. »

L'Ingénieux Hidalgo Don Quichotte de la Manche,

Miguel de Cervantes, 1836, tome 1.



Introduction

Depuis que je suis enfant, je veux devenir médecin. Petit, je ne me séparais jamais de mon stéthoscope et de ma petite mallette de docteur avec tous ses instruments en plastique, et j'adorais ausculter mes grands-parents. Tout le monde autour de moi disait que j'étais fait pour cela : soigner les gens. Alors, je me suis tourné vers la médecine.

En première année de médecine, j'ai découvert une spécialité qui m'a immédiatement passionné : l'odontologie, autrement dit la médecine des dents. L'idée de faire un métier à la fois intellectuel et manuel me plaisait énormément. Pour ma part, mon seul vrai souvenir chez le dentiste remonte à mes 14 ans. À peine la période appareil dentaire terminée, je me suis cassé les deux dents de devant ! Résultat : une année de soins intensifs, chez une dentiste dont je garde finalement un bon souvenir, parce qu'elle était à mon écoute et qu'elle m'expliquait bien les choses.

Mais quand je suis passé de l'autre côté de la roulette, j'ai pris conscience que la stomatophobie (le terme savant pour désigner la phobie du dentiste) était courante. Il faut dire que, dans les films et les dessins animés, les dentistes ont rarement le beau rôle. Dans *Le Monde de Nemo*, le petit poisson-clown est enlevé par un chirurgien-dentiste amateur de plongée. Dans

Charlie et la chocolaterie, le père de Willy Wonka, qui exerce également cette profession, est particulièrement intransigeant avec son fils. Il existe même un film d'horreur appelé *Le Dentiste* ! Pas un chef-d'œuvre du genre, mais suffisamment effrayant pour alimenter les cauchemars des phobiques de la fraise. Cette mauvaise image est renforcée par certaines expressions qui ont la vie dure, telle « mentir comme un arracheur de dents ». Pour la petite histoire, cette expression du XVII^e siècle fait référence aux personnes (les dentistes n'existaient pas encore) qui autrefois proposaient un service d'arrachage de dents sur les places publiques et dans les foires, affirmant haut et fort à leurs clients que leurs soins ne feraient pas mal... Or, à l'époque, on n'avait pas encore inventé l'anesthésie. Depuis, les choses ont bien changé, mais l'expression, elle, est restée pour désigner une personne qui ment sans aucun scrupule.

Lors de mes premiers stages en cabinet, j'ai découvert que, malgré leur incroyable dextérité, peu de dentistes prenaient vraiment le temps d'expliquer à leurs patients ce qu'ils faisaient, et encore moins de les rassurer. Or, dans ce métier qui fait peur à plus d'un, la communication est une qualité essentielle ! Alors, je me suis dit que, sur ce plan-là, je pouvais changer les choses. Dans ma pratique quotidienne, j'ai pour habitude de tout expliquer aux patients (en donnant moins de détails, bien sûr, à tous ceux qui ne veulent pas savoir). Il est essentiel que mon patient connaisse les soins que je vais lui prodiguer dès qu'il entre dans mon cabinet. À la fin de l'intervention, je prends aussi le temps de lui montrer sa bouche (merci la caméra numérique), ce que j'ai fait, s'il y a eu des aléas... Ça permet de dédramatiser beaucoup de choses et, souvent, mes patients m'en sont très

reconnaissants. Je constate aussi et surtout qu'ils sont beaucoup moins angoissés, car, en général, on se fait beaucoup de fausses idées sur la pratique dentaire. Voyant que cela fonctionnait bien en cabinet, j'ai rapidement voulu faire ce travail d'information à plus grande échelle. Depuis que je suis tout petit, je fais du théâtre, et j'adore tourner des vidéos. C'est ma deuxième passion après les dents. Alors, j'ai décidé d'allier ces deux passions pour informer et rassurer les gens, grâce à des vidéos de vulgarisation et de prévention diffusées sur le Net.

Je veux aussi changer l'image de ce métier que j'adore, montrer ses différentes facettes (vous l'avez, le jeu de mots ?) et réconcilier les patients avec leur dentiste, en leur dévoilant une image plus jeune, plus sympa, et surtout beaucoup moins effrayante de ce métier. Sur tous ces sujets, il y a beaucoup de travail ! Car, au quotidien, je ne compte plus le nombre de remarques négatives et désagréables que je reçois au cabinet : « Ah, vous, on ne vous aime pas, les dentistes ! » ; « Je n'ai rien contre vous, mais je vous déteste déjà » ; « De toute façon, avec tout l'argent que vous vous faites sur mon dos »... Je peux vous assurer que c'est véritablement épuisant ! Dentiste est un métier passionnant, mais c'est aussi un métier difficile, pour toutes ces raisons que je viens d'évoquer, et parce qu'il faut être bon sur tous les plans : techniquement, intellectuellement, socialement, administrativement, commercialement... C'est également un métier médical où l'on doit parler d'argent. Résultat : une charge mentale énorme qui peut être difficile et lourde à gérer parfois !

Mais je pense vraiment qu'en abordant tous ces sujets, on peut faire avancer les choses dans le bon sens. Aujourd'hui, j'ai dépassé la barre du million d'abonnés sur TikTok. Et je trouve

cela génial que de très nombreuses personnes suivent les vidéos d'un dentiste sur les réseaux sociaux ! Les commentaires que je reçois régulièrement me confirment que je suis sur la bonne voie : « Grâce à vos vidéos, j'ai moins peur du dentiste ! Maintenant, j'y vais avec le sourire » ; « Cela permet aux phobiques comme moi d'être informés et de mieux appréhender les séances. »

Avec ce livre, mon objectif est de poursuivre ce travail d'information et de prévention, et de vous emmener à la découverte de l'extraordinaire pouvoir de vos dents. Car, vous le verrez, vos dents sont vraiment des petites merveilles de la nature... à condition d'en prendre soin correctement. J'en suis persuadé : on pourrait éviter 90 % des problèmes de santé dentaire si chacun avait les bonnes informations et adoptait les bons réflexes. Finalement, les soins dentaires ne sont pas si terribles si l'on s'y prend tôt et que l'on consulte son dentiste régulièrement.

Alors, la prochaine fois que vous irez chez votre dentiste, mes p'tites caries*, j'espère que vous lui ferez un beau sourire !

* Si vous me suivez sur TikTok, vous savez que c'est un petit surnom affectueux que je donne à mes followers, car si vous adoptez mes conseils au quotidien et que vous rendez régulièrement visite à votre dentiste, la moindre petite carie détectée à temps se soignera rapidement, et de manière indolore.

QUIZ :

Et si vous testiez vos connaissances sur les dents ?

Avant de vous lancer dans la lecture de ce livre, je vous propose un petit quiz pour évaluer vos connaissances sur le sujet des dents.

Si vous avez tout faux (ou presque), pas de panique, je vous explique tout ce que vous devez savoir sur vos dents, et la façon d'en prendre soin, dans les pages suivantes.

1. À partir de quel âge faut-il se laver les dents ?

- ☐ Dès la première dent de lait.
- ☐ À partir de 3 ans environ.
- ☐ À partir de 6 ans.

2. Quelle est la partie la plus dure du corps humain ?

- ☐ Le crâne (d'où l'expression « avoir la tête dure »).
- ☐ Les os.
- ☐ L'émail des dents.

3. Pourquoi dit-on « avoir les dents du bonheur » ?

- ☐ Parce que c'était un signe de la protection des dieux dans la mythologie grecque.
- ☐ Parce que, pendant les guerres napoléoniennes, les soldats qui présentaient cette particularité étaient réformés.
- ☐ Parce que cela permet de mieux laver ses espaces dentaires, et donc d'avoir moins de caries.

**4. Où les dents peuvent-elles parfois pousser ?
(Oui, oui, il y a forcément une bonne réponse !)**

- ☐ Dans les ovaires.
- ☐ Dans le cerveau.
- ☐ Dans le nez.

5. La dent 37 est :

- ☐ Une dent du bas.
- ☐ Une dent du haut.
- ☐ Quoi ? Mais je n'ai pas 37 dents !

6. Nous sécrétons en moyenne :

- ☐ 200 ml de salive par jour.
- ☐ 600 ml de salive par jour.
- ☐ 1,5 litre de salive par jour.

7. Le rituel de la petite souris trouve son origine :

- ☐ Dans un conte français du xvii^e siècle.
- ☐ Dans un film d'horreur américain des années 1960.
- ☐ Dans une légende africaine du xix^e siècle.

8. Quel est l'ancêtre du chirurgien-dentiste ?

- ☐ Le barbier.
- ☐ Le cordonnier.
- ☐ L'apothicaire.

9. Une bouche saine comprend en moyenne :

- ☐ Aucune bactérie.
- ☐ Une dizaine d'espèces différentes de bactéries.
- ☐ Des centaines d'espèces différentes de bactéries.

10. Quel est l'autre nom de la plaque dentaire ?

- ☐ Le tartre.
- ☐ Le biofilm.
- ☐ La pellicule.

11. Quelle est la plante préférée du chirurgien-dentiste ?

- ☐ La dentelaire du cap.
- ☐ L'immortelle d'Italie (autrement appelée « plante cari »).
- ☐ Le clou de girofle.

12. Le fil dentaire s'utilise :

- ☐ Avant le brossage.
- ☐ Après le brossage.
- ☐ Jamais, aucun intérêt ! (Ou bien : Jamais, je ne sais même pas ce que c'est !)

13. Quel est le principal composant de l'émail dentaire ?

- ☐ Le phosphore.
- ☐ L'hydroxyapatite.
- ☐ Le fluor.

14. Qu'est-ce que l'halitose ?

- ☐ Le fait de grincer des dents.
- ☐ La mauvaise haleine.
- ☐ Le déchaussement des dents.

**15. Qu'est-ce que le bruxisme ?
(Celle-là, elle est facile, non ?)**

- ☐ Le fait de détester les choux de Bruxelles.
- ☐ Le goût pour les blagues belges.
- ☐ L'action de grincer des dents.

16. Où a été inventée la brosse à dents ?

- ☐ Dans un château en Espagne.
- ☐ Dans une ferme italienne.
- ☐ Dans une prison de Londres.

17. Quelle est la particularité de Thomas Pesquet ? (Thomas, tu confirmes ?)

- ☐ Il n'a jamais eu de carie.
- ☐ Il a 34 dents.
- ☐ Il souffre de bruxisme.

18. Que signifie l'expression « avoir les dents longues » ?

- ☐ Être fou.
- ☐ Être ambitieux.
- ☐ Être jaloux.

19. Qui a inventé le fil dentaire ?

- ☐ Un Allemand.
- ☐ Un Français.
- ☐ Un Américain.

20. Qui est la sainte patronne des chirurgiens-dentistes ?

- ☐ Sainte Apolline.
- ☐ Sainte Catherine.
- ☐ Sainte Pauline.

21. Quelle confiserie a été inventée par un dentiste ?

- ☐ Les caramels.
- ☐ La barbe à papa.
- ☐ Les chewing-gums sans sucre.

22. Au Japon, qu'est-ce que la mode des yaeba ?

- ☐ Un rituel qui consiste à se laver les dents toutes les heures.
- ☐ La mode des dents de travers.
- ☐ Le fait de se teindre les dents en noir.

**23. Weston Andrew Valleau Price (1870-1948)
est un dentiste bien connu outre-Atlantique
pour une bonne raison. Laquelle ?**

- ☐ Il a passé la plus grande partie de sa vie à démontrer que c'est l'alimentation moderne qui est la cause des caries et des dents mal alignées.
- ☐ Il a passé la plus grande partie de sa vie à concevoir l'instrument préféré des dentistes : la fraise.
- ☐ Il a passé la plus grande partie de sa vie à tuer ses patients (c'est un dentiste tueur en série !).

24. Qu'est-ce que la lanterne d'Aristote ?

- ☐ Le nom donné aux lampes que l'on trouve dans les cabinets dentaires.
- ☐ Le nom donné aux petites caméras utilisées par les chirurgiens-dentistes.
- ☐ Le nom donné à l'appareil masticateur des oursins.

25. Qu'est-ce que la misophonie ?

- ☐ Le fait de ne pas supporter les bruits de mastication des autres.
- ☐ Une technique de blanchiment des dents.
- ☐ Un traitement des gencives à base d'acide hyaluronique.

26. Quel est l'animal qui a le plus de dents ?

- ☐ La limace de mer.
- ☐ L'homme.
- ☐ Le requin.

27. Quel est le critère dentaire requis pour devenir gendarme ?

- ☐ Avoir un coefficient de mastication supérieur à 30 %.
- ☐ Ne pas avoir de plombage.
- ☐ Se laver les dents quatre fois par jour.

28. Qu'est-ce qu'un parodontiste ?

- ☐ Une gouttière protectrice des dents.
- ☐ Un chirurgien-dentiste spécialiste des gencives.
- ☐ Un assistant dentaire.

29. Qu'est-ce que la gingipaïne ?

- ☐ Une enzyme bactérienne provoquant l'inflammation des gencives.
- ☐ Un fruit bon pour la santé des gencives.
- ☐ Un antioxydant contenu dans le gingembre.

30. Combien de temps après le repas doit-on se brosser les dents ?

- ☐ Tout de suite après.
- ☐ Dans les 10 minutes.
- ☐ 30 minutes après.

• Réponses

- 1. La bonne réponse est... avant même d'avoir des dents,** soit dès la naissance, car même le lait (qu'il soit maternel ou maternisé) contient du sucre. Il n'y a pas d'âge pour commencer à prendre soin de ses dents ! (*Voir la réponse détaillée et les bonnes pratiques à adopter p. 78.*)
- 2. La bonne réponse est... les dents.** *A priori*, une telle question dans un livre consacré aux dents aurait dû vous mettre la puce à l'oreille. (*Pour en savoir plus, lire les explications p. 28.*)
- 3. La bonne réponse est... celle qui fait référence aux soldats de l'époque napoléonienne.** Avoir les dents écartées (ou tout autre problème dentaire de ce style) était un motif pour être réformé, et pour rester tranquille à la maison. Je vous explique pourquoi *p. 60.*
- 4. La bonne réponse est... dans les ovaires, dans le cerveau et dans le nez.** Oui, vous avez tous raison ! Nos dents sont véritablement étonnantes, et je vous raconte tout à ce sujet *p. 87.*
- 5. La bonne réponse est... une dent du bas.** La numérotation correspond à la classification internationale utilisée aujourd'hui par les dentistes. (*Décryptage p. 71.*)
- 6. La bonne réponse est... 1,5 litre de salive par jour.** Si vous voulez vérifier, amusez-vous à cracher dans une bouteille, pendant une journée, toute la salive que

vous produisez. Ou alors, plus simple, faites-moi juste confiance. Je vous explique tout *p. 129*.

- 7. La bonne réponse est... dans un conte français du XVII^e siècle** intitulé *La Bonne Petite Souris*. Il raconte l'histoire d'une fée qui se change en petite souris pour aider une gentille reine... (*Voir p. 82.*)
- 8. La bonne réponse est... le barbier.** Autrefois (jusqu'au XIX^e siècle), de nombreuses petites interventions chirurgicales, et notamment dentaires, se déroulaient dans les échoppes de ceux que l'on appelait alors les « barbiers-chirurgiens ». (*Explications p. 209.*)
- 9. La bonne réponse est... des centaines d'espèces différentes de bactéries.** On parle de microbiote buccal comme on parle de microbiote intestinal. Mais je vous rassure, toutes ces bactéries ne sont pas de grandes méchantes, bien au contraire. (*Pour en savoir plus, rendez-vous p. 107.*)
- 10. La bonne réponse est... le biofilm.** En termes scientifiques, un biofilm est un amas structuré de bactéries, qui leur permet de mieux résister à leur environnement. La plaque dentaire est un exemple de biofilm, mais on peut aussi trouver des biofilms sur la peau, dans les intestins... Le tartre, lui, est l'étape suivante : le résultat de la calcification de la plaque. Pour tout savoir, rendez-vous *p. 109*.
- 11. La bonne réponse est... le clou de girofle.** Il possède en effet des propriétés anti-inflammatoires, antalgiques et

antiseptiques idéales pour soulager les douleurs dentaires. *(Pour en savoir plus, lire les explications p. 205.)*

- 12. La bonne réponse est... avant le brossage.** Le fil dentaire permet en effet de déloger les résidus coincés entre les dents. C'est donc plus logique de le passer avant le brossage. Je vous explique tout cela p. 35.
- 13. La bonne réponse est... l'hydroxyapatite.** C'est un phosphate de calcium, qui permet de rendre les dents très dures. *(Pour en savoir plus, rendez-vous à la p. 28.)*
- 14. La bonne réponse est... l'halitose.** Ce terme médical désigne la mauvaise odeur de l'haleine. Le mot vient du latin *halitus*, « souffle, respiration », et *osis*, « maladie ». *(Pour en savoir plus, voir p. 189.)*
- 15. La bonne réponse est... l'action de grincer des dents.** Le terme de bruxisme vient du latin *brygmōs* qui signifie « mâcher, grincer des dents ». *(Pour en savoir plus, lire les explications p. 145.)*
- 16. La bonne réponse est... dans une prison de Londres.** Son inventeur s'appelle William Addis et, selon la légende, il aurait eu cette idée en observant un gardien passer le balai. Je vous raconte cette drôle d'histoire p. 215.
- 17. La bonne réponse est... il n'a jamais eu de carie.** Est-ce pour cela qu'il a pu devenir spatonaute ? Peut-être bien ! *(Pour en savoir plus sur les dents de notre spatonaute préféré, rendez-vous p. 115.)*

- 18. La bonne réponse est... être ambitieux.** Avoir les dents longues, c'est avoir envie de réussir. Découvrez cette expression et plein d'autres autour des dents *p. 231*.
- 19. La bonne réponse est... un Américain.** Cette invention date du début du XIX^e siècle. (*Pour en savoir plus, lire les explications p. 219.*)
- 20. La bonne réponse est... sainte Apolline.** Apolline d'Alexandrie, aussi appelée Apollonie d'Alexandrie. Elle mourut en martyre en 249 : on lui brisa la mâchoire et on lui arracha toutes les dents. On la représente souvent avec une paire de tenailles à la main. Je vous raconte son histoire *p. 211*.
- 21. La bonne réponse est... la barbe à papa.** Aussi surprenant que cela puisse paraître, cette confiserie a été inventée par un dentiste à la fin du XIX^e siècle. Son objectif était de proposer un bonbon peu sucré pour en limiter les dommages sur les dents des enfants, car la barbe à papa, c'est surtout beaucoup d'air. D'ailleurs, savez-vous comment il a appelé son invention ? Rendez-vous *p. 195* pour le savoir.
- 22. La bonne réponse est... la mode des dents de travers.** Dans la culture nipponne, c'est un signe de jeunesse et de mignonnerie. Si, si, je vous assure ! Je vous explique le pourquoi du comment *p. 99*.
- 23. La bonne réponse est... (la moins palpitante des trois)** il a passé la plus grande partie de sa vie à démontrer que c'est l'alimentation moderne qui est la cause des

caries et des dents mal alignées. Il en a même tiré un livre. *(Rendez-vous p. 204 pour en savoir plus.)*

24. La bonne réponse est... le nom donné à l'appareil masticateur des oursins. Étonnant, non ? Si ce nom vous intrigue, je vous explique tout p. 49.

25. La bonne réponse est... le fait de ne pas supporter les bruits de mastication des autres. Si vous en souffrez, sachez que vous n'êtes pas seul(e). *(Rendez-vous p. 69 pour en savoir plus sur ce trouble.)*

26. La bonne réponse est... la limace de mer. Certaines espèces peuvent en avoir jusqu'à 750 000 au cours de leur vie. Vous avez bien lu ! Je vous en dis plus sur cette information étonnante p. 48.

27. La bonne réponse est... avoir un coefficient de mastication supérieur à 30 %. Et ce n'est pas une blague. Je vous explique comment le calculer p. 68.

28. La bonne réponse est... un chirurgien-dentiste spécialiste des gencives. Et plus précisément du parodonte, le tissu de soutien des dents qui englobe les gencives, les os, les ligaments... *(Plus d'infos p. 157.)*

29. La bonne réponse est... une enzyme libérée par une bactérie et provoquant l'inflammation des gencives. Une étude avance qu'elle serait un facteur de risque de la maladie d'Alzheimer. Je vous explique tout cela p. 164.

30. La bonne réponse est... 30 minutes après. Se brosser les dents trop vite après avoir mangé favorise en effet la pénétration dans les dents des acides libérés par les bactéries buccales lors de la mastication. *(Plus d'infos p. 248.)*

« Rien n'est à craindre,
tout est à comprendre. »

Marie Curie