



Fiche d'information

***Oil pulling*: un remède inefficace pour la santé buccodentaire**

Au cours des derniers mois, on a vu apparaître une tendance sur les réseaux sociaux et le mot-clic **#oilpulling**. La Fédération des dentistes spécialistes du Québec désire faire la lumière sur cette tendance en fournissant une information neutre et fondée sur la science.

Qu'est-ce que l'*oil pulling*?

L'*oil pulling* est une pratique qui consiste à se rincer la bouche avec de l'huile végétale (généralement de l'huile de coco) pendant plusieurs minutes afin d'éliminer les toxines et améliorer la santé buccodentaire. Cette technique, issue de la médecine ayurvédique, est de plus en plus populaire sur les réseaux sociaux, notamment en raison de certaines allégations selon lesquelles elle blanchirait les dents, réduirait la plaque dentaire et préviendrait les caries.



Pourquoi cette méthode ne fonctionne-t-elle pas?

Les données scientifiques actuelles ne permettent pas de confirmer les bienfaits de l'*oil pulling* sur la santé buccodentaire. Deux revues d'études publiées en 2016¹ et 2017² ont conclu qu'il n'existe pas suffisamment de preuves pour appuyer les affirmations liées à cette pratique. Contrairement aux techniques de nettoyage mécaniques, comme le brossage des dents et l'utilisation de la soie dentaire, l'*oil pulling* ne permet pas d'éliminer efficacement la plaque dentaire et les dépôts bactériens responsables des maladies buccodentaires.

¹ Rayner S, Herrick T, Chiesa C, Hoover J, Karunanayake C. Efficacy of "Oil Pulling" on Gingival Health and Biofilm Accumulation in a Group of Young Adults: A Pilot Study. *Int J Experiment Dent Sci.* 2016; 5(2): 113-117.

² Shanbhag, V. K. L. (2017). Oil pulling for maintaining oral hygiene – A review. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(1), 106-109

Les risques potentiels

Bien que l'*oil pulling* soit généralement sans danger lorsqu'il est effectué correctement, cette pratique présente certains risques :

Fausse impression de protection

Certaines personnes pourraient croire à tort que l'*oil pulling* remplace le brossage et la soie dentaire, ce qui augmente les risques de caries et de maladies des gencives.

Risque d'aspiration

Garder de l'huile en bouche pendant une longue période peut entraîner des risques d'aspiration accidentelle, particulièrement chez les jeunes enfants et les personnes ayant des troubles de la déglutition.

Déséquilibre de la flore buccale

Les bains d'huile pourraient perturber l'équilibre naturel des bonnes bactéries présentes dans la bouche.

La seule façon efficace de prendre soin de sa santé buccodentaire

Pour maintenir une bonne hygiène buccale et prévenir les maladies dentaires, il est essentiel d'adopter les gestes suivants :

- Se brosser les dents deux fois par jour avec un dentifrice au fluor.
- Utiliser la soie dentaire quotidiennement pour éliminer la plaque entre les dents.
- Consulter son dentiste régulièrement pour un nettoyage professionnel et un suivi de l'état de santé buccodentaire.

L'*oil pulling* ne doit pas être considéré comme une alternative aux soins dentaires traditionnels. Seul un nettoyage mécanique régulier et un suivi professionnel permettent de préserver efficacement la santé buccodentaire.

