

30 ANS

TRIBUNE DU DROGUISTE 9/11

La publication de votre droguerie



On peut vivre écologiquement en ville: **comportement durable**

Voyage passionnant dans le monde de l'ouïe: **écoutez!**

Les moyens de contraception naturels sont très sûrs: **sans hormones**



Des soins tout doux pour les quenottes

Des dents saines pour la vie

Sommaire

- 8 Soigner correctement les dents de lait**
- 16 Un service pratique**
Grâce à MediService, les ordonnances peuvent aussi être déposées dans les drogueries.
- 18 Une vie plus verte**
Peut-on vivre écologiquement en ville? Des citoyens témoignent.
- 23 Les sportifs entre eux**
Un lutteur et un marathonien expliquent ce qui est essentiel dans l'alimentation des sportifs.
- 26 Merveilleuse colonne vertébrale**
- 30 Alternatives à la pilule**
Les moyens de contraception naturels sont très sûrs s'ils sont bien utilisés.
- 33 «atout santé»**
Les heures supplémentaires ne sont pas responsables des infarctus.
- 38 Bien entendre – toute la vie**
- 42 Micro-trottoir**
Les femmes trouvent les hommes chauves sexy.
- 44 Enlever les taches en douceur**

Les classiques

- 3 Editorial/impressum
- 6 Les brèves santé
- 13 Brochure: un cœur en forme
- 14 Le coin bouquins
- 25 Les mots fléchés
- 29 Affaires d'hommes
- 35 Les brèves santé
- 36 Les produits de la droguerie
- 46 A venir en octobre 2011

8

Des dents saines

Soigner les dents de lait pour éviter les caries.



44

Oh horreur!

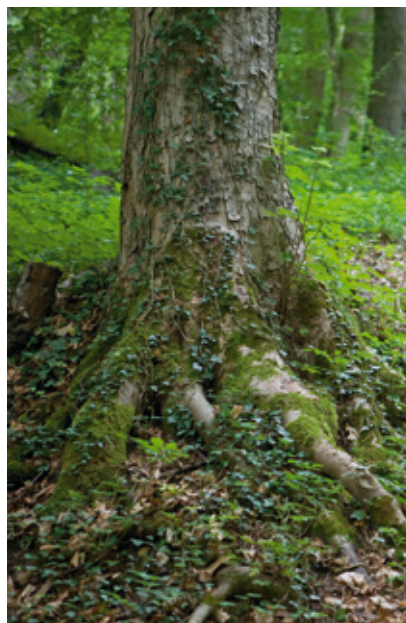
Voici comment enlever les taches en douceur mais efficacement.



26

Un dos solide

Le Dr Markus Rühli explique ce qui soulage vraiment le dos.



38

Le monde de l'ouïe

La forêt offre un environnement sonore idéal.

Apprendre à se
brosser les dents
de manière
ludique est le
premier pas pour
avoir des dents
saines durant
toute la vie.



SANTÉ BUCCALE

Des soins dès la première dent

Certains soins sont indispensables pour avoir de belles dents.

Et plus on commence tôt, meilleur sera le résultat. Les parents devraient donc donner l'exemple à leurs enfants.

Aujourd'hui, la plupart des enfants peuvent grandir sans caries et conserver des dents saines toute leur vie. «La santé dentaire des écoliers s'est considérablement améliorée ces 40 dernières années», se réjouit Adrian Lussi, directeur de la Clinique de soins dentaires conservateurs et de médecine dentaire préventive et pédiatrique de l'Université de Berne. Les mesures de prévention comme l'adjonction de fluorures dans les dentifrices ou de fluor dans le sel de cuisine ainsi que les cours d'hygiène bucco-dentaire dans les jardins d'enfants et les écoles ont contribué à cette amélioration no-

table. Sans compter que bon nombre de mères ont déjà appris elles-mêmes à l'école ce qu'il faut faire pour éviter les problèmes dentaires. «Les mesures prophylactiques commencent tôt», rappelle Adrian Lussi. «Au plus tard à l'apparition de la première dent.»

Des anneaux pour bébé

Lorsque bébé fait ses dents, il est judicieux de lui donner un anneau de dentition. «L'enfant se prépare ainsi de manière ludique à se brosser les dents plus tard. Et le massage provoqué par le mordillage de l'anneau stimule la circulation san-

guine et atténue les douleurs.» Si bébé souffre beaucoup, on peut également lui donner un gel dentaire apaisant sans sucre.

Vers sept mois, les premières dents de lait apparaissent au milieu de la mâchoire inférieure et toutes les 20 dents de lait auront percé entre deux et trois ans. «Les dents de lait sont importantes pour la formation de la dentition définitive», rappelle notre interlocuteur. «Elles devraient donc être traitées en conséquence.» D'autant que l'émail des dents primaires est moins minéralisé que celui des dents définitives et donc plus sensible