



Fiche sur le Diabète : Travail sur les zones réflexes En réflexologie ou Auto-réflexologie

Les dents et les gencives

AVERTISSEMENT : Cette maladie est dû à une faiblesse du pancréas qui ne fabrique pas ou pas assez d'insuline, l'hormone permettant au corps de métaboliser le sucre. Travailler les zones réflexes de cette fiche **NE REMPLACE EN AUCUN CAS VOTRE TRAITEMENT ANTIDIABETIQUE PRESCRIT PAR VOTRE MEDECIN !!** Et ne dispense pas non plus de contrôler ses glycémies **SURTOUT POUR LES DIABETIQUES DE TYPE I !!**

Cette fiche vient en complément d'un traitement spécifique pour soigner son diabète. Elle est là pour information mais en aucun cas elle ne doit se substituer au traitement médicamenteux de base...

Nous allons voir à travers cette fiche contact, qu'il est très important de prendre soin de ses dents et de ses gencives quand justement on souffre de diabète T1 ou T2. Malheureusement, on n'en parle pas très souvent mais il est important d'anticiper ce phénomène. En effet, les diabétiques sont des patients plus à risque en cas de complications.

Un diabétique sur deux seulement connaît les risques de complications d'une mauvaise hygiène bucco-dentaire. **Gingivite, caries, parodontite...** en plus de détériorer les dents, ces maladies peuvent avoir une incidence sur le contrôle de la glycémie. Voici comment prévenir les risques.

Les DENTS

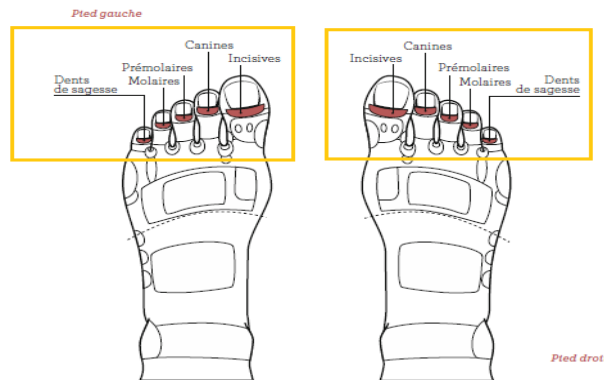
ATTENTION sur le travail des dents en réflexologie on est sur des étirements et NON PAS sur des massages sur des points précis d'acupression

1 – Travail sur la zone des dents en réflexologie plantaire

Le mal de dents impose absolument des soins dentaires rapides en cas d'infection, de malposition, de douleur qui ne cède pas en quelques heures/jours d'automédication, Réflexologie comprise.

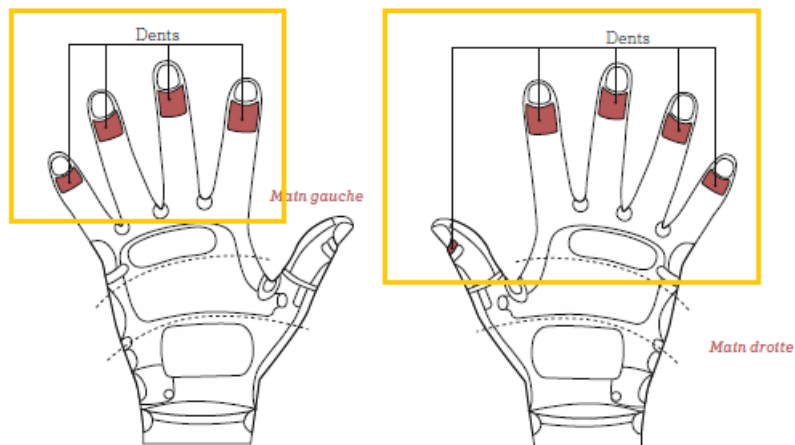
En attendant, travaillez les zones réflexes adéquates. Commencez par étirer les orteils un coup à gauche, un coup à droite, en vous intéressant évidemment

plus spécialement à celui qui concerne votre dent malade. Sur le schéma ci-dessous, vous verrez qu'à chaque doigt de pied correspond une dent...



2 – Travail sur la zone des dents en réflexologie palmaire :

Concernant la réflexologie palmaire le travail se fait exactement de la même manière que sur le travail des pieds. Et la correspondance des dents est identique à celle des pieds !!



Je vous conseille d'effectuer cet exercice, jusqu'à ce que la douleur sur la dent cesse... J'ai pu constater que le temps est variable d'un individu à l'autre... Tout dépend de la douleur et de la gravité du mal sur le ou les dents... Mais en règle générale ça prend bien 10 bonnes minutes !! Au-delà bien sûr, prendre RDV avec son dentiste et **SURTOUT LUI DIRE QUE VOUS ETES DIABETIQUE !!**

Fort de cette information le dentiste aura à agir différemment par rapport à un patient normal. Et surtout, vous serez pris en charge par la Sécurité sociale à 100%.

En cas de problème de dents vous pouvez aussi stimuler cette zone en pressant un point d'acupression comme indiquée sur le schéma ci-dessous :

ACUPRESSION

Pressez aussi ce point.

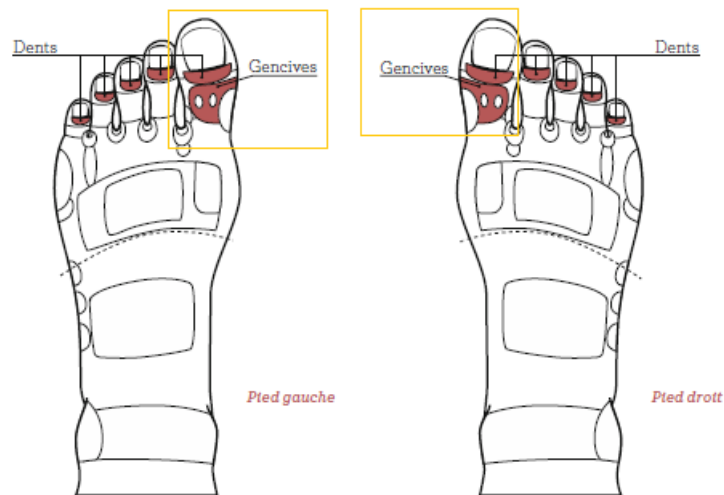


Les GENCIVES

La plupart des problèmes de gencives viennent d'une mauvaise hygiène dentaire. Mais pas toujours. Il arrive qu'une gingivite récidivante refuse de guérir malgré des soins corrects, ou qu'une récession gingivale vous inquiète. Surtout, quand on a du diabète. Stimulez ces zones réflexes.

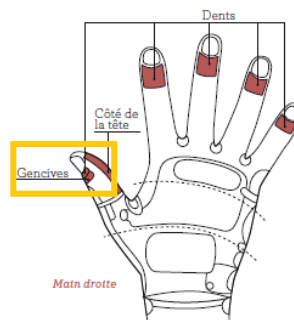
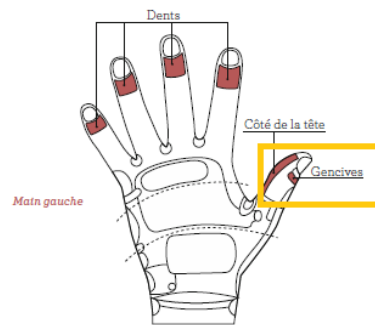
1 – Travail sur la zone de la gencive en réflexologie plantaire

Il vous suffit de stimuler, en acupression, la zone réflexe repéré dans le cadre orange du schéma ci-dessous. Pendant, 10 bonnes minutes !!



2 – Travail sur la zone de la gencive en réflexologie palmaire :

Idem que pour la réflexologie plantaire



Voilà une astuce naturelle qui si elle ne vous fait pas de mal ne pourra vous faire que du bien et au pire, si ça ne marche pas sur vous, une bonne séance chez votre réflexologue vous fera passer un bon moment de détente !!

Philippe Guilbon « Diabétique et Epicurien »

