

Siwak



Batons de **siwak**. Les fibres souples de l'extrémité peuvent servir de brosse à dents.

Le **siwak** (en arabe مسواك), appelé aussi souek, souak, miswak ou bois d'araq (bâton d'arak), est la racine de l'arbuste *Salvadora persica* utilisée comme « brosse à dent » naturelle, principalement par les musulmans.

L'usage de cette plante pour le nettoyage des dents est antérieur à l'apparition de l'islam, mais il s'est développé suite à l'opinion positive qu'en a faite le prophète Mahomet.

Le simple fait de se frotter les dents avec un objet fibreux tel que le siwak permet de se débarrasser de la plaque dentaire. Par ailleurs, des recherches scientifiques suggèrent un effet bénéfique dans le renforcement de la gencive^[1]. Une étude américaine menée en 2003 par le *National Center for Biotechnology Information* a conclu que l'usage du siwak est plus efficace que l'usage d'une brosse à dents^{[2],[3]}. L'Organisation mondiale de la santé en recommande l'usage en 1986 puis en 2000^[4]. Il comporte aussi une substance qui facilite la digestion et qui protège les dents contre le tartre^{[1],[3]}.

Il existe de nombreuses recherches sur le margousier, dont les branches d'arbustes présentent des propriétés similaires à celles du siwak.

1 Notes et références

[1] (en) Ra'ed I. Al Sadhan (BDS) et Khalid Almas (BDS, MSC, DDPH.RCS, FRACDS, FDS RCSED, FICD), « Miswak (chewing Stick) : A Cultural And Scientific Heritage », *Saudi Dental Journal*, College of Dentistry, King Saud University, Riyadh, vol. 11, n° 2, 1999, p. 80-88 (lire en ligne [PDF])

[2] [PMID:15643758] (en) M. Al-Otaibi, M. Al-Harthy, B. Söder, A. Gustafsson et B. Angmar-Månsson, « Comparative effect of chewing sticks and toothbrushing on plaque removal and gingival health », *Oral Health Prev Dent*, Department of Cariology and Endodontology, Institute of Odontology, Karolinska Institutet, Huddinge, Sweden, US National Library of Medicine National Institutes of Health, The National Center for Biotechnology Information (NCBI), 2003 (PMID 15643758, résumé)
Le but poursuivi par cette étude vise à juger des effets prophylactiques et curatifs sur la prévention et l'éviction de la plaque dentaire ainsi que sur le maintien de la santé buccodentaire — essentiellement gingivale et parodontale — résultant de la mastication des bâtons de miswak en comparaison du brossage de dents habituel.

[3] (en) Khalid Almas (BDS, MSc, FRACDS, FDSRCS Ed, DDPH, FICD, Zuhair Al-Zeid, BDS), « The Immediate Antimicrobial Effect of a Toothbrush and Miswak on Cariogenic Bacteria : A Clinical Study », *The Journal of Contemporary Dental Practice*, vol. 5, n° 1, 15 février 2004 (lire en ligne [PDF])

[4] (no) Ismaïl Abbas, « Undersøkelse av en aktuell eldgammel munnrengjøringsmetode », *Det odontologisk fakultet*, université de Bergen, 23 juin 2003 (résumé)
Thèse de doctorat en médecine dentaire ayant pour thème l'usage traditionnel du *miswaak* en qualité d'alternative substitutive à la brosse à dents moderne : évaluation clinique, comparatif des flores buccales bactériologiques respectivement induites.

-  Portail de la médecine
-  Portail de la pharmacie
-  Portail de l'islam

2 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

2.1 Texte

- **Siwak** *Source* : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Siwak?oldid=110279401> *Contributeurs* : Abrahami, OldLion, B-noa, Moez, ChloeD, Grook Da Oger, En passant, Calcineur, Authueil, Akeron, VolkovBot, Theoliane, Cdrk, Égoïté, HerculeBot, Zutdezut, Olivier1961, Luckas-bot, Vyk, Galdrad, Nauka, Long John Silver, Krimozz, Fu Manchu, AnneJea, Agrafian Hem Rarko, MastiBot, Lomita, Orlodrim, Haroun al Mouwahid, Sverigekillen, Jules78120, Zanobox, Euphonie, MerlIwBot, Indeed, Hamza69200, BonifaceFR, Mattho69, Addbot, Hadybady60 et Anonyme : 48

2.2 Images

- **Fichier:Coupe_d'Hygie.svg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1a/Coupe_d%27Hygie.svg *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Vallat David Vallatd
- **Fichier:Miswak003.jpg** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/ce/Miswak003.jpg> *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Middyexpress
- **Fichier:Star_and_Crescent.svg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/09/Star_and_Crescent.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Transferred from en.wikipedia.org *Artiste d'origine* : Original uploader was Kbolino at en.wikipedia.org
- **Fichier:Star_of_life2.svg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5b/Star_of_life2.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Verdy p

2.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0