

1 DE LA TÊTE AUX PIEDS

Traitement des maladies des gencives dans le cadre de la santé générale.

Les gencives et la santé générale

Nous savons tous que la prévention est l'une des clés du maintien de la santé générale.

Nous faisons de l'exercice et nous surveillons notre alimentation pour nous aider à réduire le risque de crises cardiaques, d'accidents cérébrovasculaires et de certains cancers. C'est exactement de la même façon que nous devrions prendre bien soin de notre santé buccale (dentaire) dès maintenant, de façon à prévenir, plus tard, les maladies des gencives et la perte des dents.

Pourquoi est-ce si important? Les raisons dépassent largement le domaine cosmétique. Même si nous avons jadis cru que le pire résultat des maladies de gencives était la perte des dents, nous savons maintenant que la santé buccale nous touche de la tête aux pieds.

Tout comme le tabac, le taux élevé de cholestérol ou l'obésité, les maladies parodontales (gencives et maxillaires) peuvent présenter un facteur de risque pour un certain nombre d'états de santé graves. Dans des études récentes, les maladies des gencives ont été liées :

- aux maladies cardiaques et aux accidents cérébrovasculaires
- à la pneumonie et autres maladies respiratoires
- au diabète
- aux naissances prématurées et au faible poids à la naissance

Comment est-ce possible? Pour ceux qui ont des maladies des gencives, le simple geste de se brosser les dents ou de mâcher de la gomme peut causer des blessures aux tissus des gencives et permettre ainsi aux bactéries de pénétrer dans le sang. On croit que ces bactéries peuvent se transporter alors vers d'autres parties du corps, ce qui peut aggraver

d'autres types de problèmes de santé ou en causer de nouveaux.

Qu'est-ce qu'une maladie des gencives?

Selon certaines estimations, jusqu'aux trois quarts des adultes de plus de 30 ans peuvent souffrir de maladies des gencives à un degré quelconque.

La maladie des gencives commence avec la formation de dépôts mous et durs sur la surface de la dent. Avec le temps, une accumulation de bactéries appelée plaque s'accumule au rebord gingival, pour éventuellement durcir sur la dent sous forme de dépôts de calcium appelés tartre.

Avec une déficience des soins dentaires, ces bactéries peuvent causer une inflammation



1 DE LA TÊTE AUX PIEDS

Traitement des maladies des gencives dans le cadre de la santé générale.

des gencives (gingivite), pénétrer le rebord gingival et finalement se répandre dans l'os sous-jacent (parodontale). Si elle n'est pas traitée, la maladie parodontale peut mener à une destruction complète des tissus de support de la dent, à des abcès, pour finir par causer la perte de la dent.

Les maladies des gencives et le cœur

La prévention des maladies des gencives peut être bénéfique pour le cœur...

La recherche récente met de l'avant que les maladies des gencives peuvent vous mettre à plus grand risque de maladies cardiaques et d'accidents cérébrovasculaires. En fait, selon certaines études, la présence des maladies des gencives pourrait être un important facteur de risque, comparable à celui du tabagisme, des antécédents familiaux et du taux de cholestérol élevé.

Des études ont mis de l'avant que les bactéries provenant des gencives malades peuvent circuler dans le sang, ce qui présente un potentiel de formation de plaques contribuant au blocage des artères.

Dans une étude, sur les cinq menées récemment sur les liens possibles entre les maladies des gencives et le cœur, on a suivi un groupe de 1 200 anciens combattants américains pendant plus de 35 ans. Le groupe a subi des tests médicaux, y compris des examens dentaires réguliers. L'étude a trouvé que les hommes qui avaient des maladies des gencives d'intensité modérée à sévère étaient beaucoup plus susceptibles de souffrir d'un accident cérébrovasculaire ou d'une maladie du cœur que ceux dont les gencives étaient saines.

Les chercheurs croient également que les maladies des gencives peuvent contribuer à l'endocardite infectieuse, condition dans laquelle la paroi intérieure du cœur et les valves du cœur deviennent enflammées, probablement à cause d'une infection bactérienne. S'il est laissé sans traitement, cet état pourrait mener à une infection fatale.

Les maladies des gencives et vos poumons

La prévention des maladies des gencives peut vous aider à mieux respirer...

Traditionnellement, nous avons pensé que l'usage du tabac, le vieillissement et la présence d'autres états pathologiques qui affaiblissent le système immunitaire constituaient des facteurs de risque des maladies pulmonaires. Mais les scientifiques pensent maintenant que les maladies des gencives peuvent être aussi un important facteur de risque, qui augmente le risque d'infections respiratoires et qui peut aggraver des maladies respiratoires comme la pneumonie, la bronchite, l'emphysème et la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO).

Les infections respiratoires bactériennes sont causées par l'aspiration ou l'inhalation, dans les poumons, de germes présents dans la bouche et la gorge. Lorsque ces germes atteignent les voies respiratoires inférieures, elles peuvent causer des infections ou empirer des conditions pulmonaires existantes.

Des études récentes ont montré que des bactéries qui se trouvent dans la cavité buccale peuvent se propager aux poumons et causer des maladies telles que la pneumonie, particulièrement chez les personnes ayant des maladies des gencives.

Les maladies des gencives et le diabète

La prévention des maladies des gencives peut vous aider à gérer les états pathologiques associés au diabète...

Au cours des dernières années, nous avons appris que les personnes atteintes du diabète sont davantage exposées à une variété d'infections bactériennes, dont les maladies des gencives, que celles qui n'en souffrent pas. Les recherches les plus récentes indiquent que la relation entre les maladies des gencives et le diabète peut être encore plus forte. Le fait d'avoir une maladie des gencives peut, en fait, empirer un cas de diabète existant ou vous exposer à un risque accru de complications associées au diabète.

1 DE LA TÊTE AUX PIEDS

Traitement des maladies des gencives dans le cadre de la santé générale.

Dans une étude récente, des diabétiques avaient moins souvent besoin de traitement à l'insuline, suite au traitement de leur maladie des gencives. Dans une autre étude, on a trouvé qu'une maladie parodontale grave pouvait augmenter à la fois les niveaux de glycémie et la longueur de temps de fonctionnement du corps avec un taux élevé de glycémie; ce qui expose davantage les diabétiques à un risque plus élevé de complications.

Les résultats de ces études amènent à penser qu'une maladie grave des gencives peut être un important facteur de risque dans la progression du diabète, et que les personnes ayant à la fois le diabète et une maladie des gencives devraient recevoir un traitement régulier d'une professionnelle de la santé buccale pour réduire l'inflammation des gencives.

Les maladies des gencives et la grossesse

La prévention des maladies des gencives peut être salutaire pour votre bébé...

La recherche a lié les maladies des gencives chez les femmes à une augmentation du risque d'accouchement prématuré. Dans une étude récente portant sur plus de 100 femmes qui étaient enceintes ou avaient accouché depuis peu, celles qui souffraient de maladies parodontales avaient sept fois plus de chances de donner naissance à un bébé prématuré, de faible poids à la naissance, à comparer à celles qui avaient des gencives saines. Par comparaison, l'usage combiné d'alcool et le tabagisme durant la grossesse augmente la probabilité de 2,5 fois. Une autre étude de 2 000 femmes a également constaté une augmentation du risque similaire.

Quel est le rapport? Les chercheurs croient que les bactéries provenant des gencives malades pénètrent dans le flot sanguin lorsqu'on mange ou qu'on se brosse les dents. Ces bactéries peuvent ensuite affecter les niveaux de prostaglandine (ou PGE2), un fluide biologique naturellement présent dans le corps de la femme. Lorsque le niveau de PGE2 s'élève de façon significative, ordinairement au cours du neuvième mois de la grossesse, le travail commence. Mais chez les femmes qui ont une maladie grave des gencives, le niveau de PGE2 peut s'élever trop tôt, et déclencher ainsi un travail précoce.

Que puis-je faire?

Si vous êtes affligé d'un ou de plusieurs de ces états pathologiques ou si vous êtes à risque de les contracter, l'attention que vous portez à votre santé buccale revêt une importance particulière.

La bonne nouvelle est que, avec des soins buccaux réguliers et appropriés, les maladies des gencives peuvent être contrôlées ou même renversées.

L'examen d'hygiène dentaire

La visite régulière chez votre hygiéniste dentaire est l'une des mesures les plus importantes que vous puissiez prendre pour maintenir ou améliorer votre santé buccale.

Voici ce à quoi vous pouvez vous attendre de votre hygiéniste dentaire :

1. Il ou elle commencera par revoir vos antécédents médicaux avec vous pour s'assurer qu'il n'existe aucun état pathologique qui pourrait influencer votre traitement.
2. L'étape suivante est d'évaluer l'état de votre tête et de la région du cou, puis les gencives, les dents et les autres parties de la bouche. Toute partie soulevant des questions sera ensuite référée à votre dentiste ou votre médecin.
3. Vous êtes alors prêt pour le nettoyage des dents (appelé « détartrage ») pour enlever l'accumulation de plaque. Cela se fait à l'aide d'instruments manuels ou d'un instrument vibrant à ultrasons.
4. Vos dents peuvent être polies pour enlever les tâches. Au besoin, vous pouvez recevoir un traitement au fluorure pour renforcer les dents ou d'autres agents pour les désensibiliser.
5. Sur la base de l'état de vos dents et de vos gencives, votre hygiéniste dentaire adaptera un programme d'hygiène dentaire pour vos soins entre les visites; et elle peut donner des conseils sur d'autres questions ayant trait à la santé buccale, comme de réduire l'ingestion de sucre et de cesser de fumer.

1 DE LA TÊTE AUX PIEDS

Traitement des maladies des gencives dans le cadre de la santé générale.

Entre les visites

Il est important de faire de votre programme d'hygiène dentaire personnel – élaboré de concert avec votre hygiéniste dentaire – une habitude quotidienne entre les visites en cabinet, pour contrôler ou renverser la maladie des gencives.

Il faut moins de cinq minutes, deux fois par jour, pas plus, pour maintenir ou améliorer votre hygiène buccale. Il n'est jamais trop tard, ni trop tôt, pour développer de bonnes habitudes.

Même si votre programme spécifique de soins buccaux variera suivant un certain nombre de facteurs, et qu'il devrait être élaboré par vous et votre hygiéniste dentaire, il existe certaines lignes directrices générales pour maintenir une bonne santé buccale à n'importe quel âge :

Soins aux bébés

- Au moment de la sieste, donnez au bébé de l'eau claire au lieu de lait ou des jus sucrés.
- Nettoyez doucement les dents nouvellement apparues, les gencives et la langue au moyen d'une gaze ou d'une débarbouillette.

Enfants

- Enseignez aux enfants de bonnes habitudes de nettoyage d'hygiène dentaire.
- Les parents peuvent désirer nettoyer les dents de l'enfant avant qu'il aille au lit et lui permettre d'essayer de les brosser lui-même le matin.
- Les premières visites chez l'hygiéniste dentaire sont recommandées vers l'âge de deux ans.

Adolescents et adultes

- Un nettoyage complet suffit, une ou deux fois par jour.
- **BROSSAGE** : placez votre brosse à un angle de 45 degrés à la jonction entre la dent et la gencive, en appliquant une faible pression à mesure que vous déplacez la brosse en l'éloignant des gencives. N'oubliez pas de vous brosser la langue (avec ou sans dentifrice), où il se produit une accumulation de bactéries. Vous devriez consacrer environ trois

minutes à chaque brossage. (Votre hygiéniste dentaire pourrait également vous recommander d'utiliser une brosse à dent électrique.)

- **SOIE DENTAIRE** : enroulez 18 pouces de soie dentaire autour de vos majeurs jusqu'à ce qu'il reste une longueur de deux pouces entre eux. Avec le pouce et l'index de chaque main, guidez la soie dentaire doucement, et soigneusement entre chaque dent, avec un mouvement d'aller et retour. Courbez la soie en forme de « C » autour de chaque dent et guidez-la vers le haut et au-dessous du rebord gingival.

Aînés

- Les aînés peuvent encore avoir des caries, particulièrement autour des racines des dents.
- Même si vous portez des prothèses, il reste important de maintenir une bonne hygiène dentaire et de vous soumettre à des examens réguliers. Demandez à votre hygiéniste dentaire quel outil serait approprié pour nettoyer entre vos dents.



1 DE LA TÊTE AUX PIEDS

Traitement des maladies des gencives dans le cadre de la santé générale.

Votre hygiéniste dentaire

Votre hygiéniste dentaire, membre important de l'équipe de soins de santé bucco-dentaire, dispense un traitement et des conseils professionnels pour aider à prévenir les maladies des gencives et les caries dentaires; également, elle soutient et fait la promotion du bien-être total de la personne.

En Ontario, toutes les hygiénistes dentaires sont inscrites auprès de l'Ordre des hygiénistes dentaires de l'Ontario (OHDO), qui régleme l'exercice de la profession de façon sûre et efficace dans le but de promouvoir la santé buccale et le bien-être du public. Toute hygiéniste dentaire pratiquant a reçu sa formation d'un programme d'hygiène dentaire au niveau post-secondaire. Pour trouver votre hygiéniste dentaire, visitez notre site web.

Recherchez cette épinglette portée par les hygiénistes dentaires de l'Ontario.



Pour en savoir davantage sur la santé buccale, communiquez avec votre hygiéniste dentaire.

Références : Disponibles sur demande.



L'Ordre des
hygiénistes dentaires
de l'Ontario

Nous protégeons votre santé et votre sourire

Cette brochure a été produite comme service éducatif par l'Ordre des hygiénistes dentaires de l'Ontario (OHDO).

69 rue Bloor Est, Suite 300, Toronto ON M4W 1A9
www.cdho.org 416-961-6234 1-800-268-2346