

# *La Santé* **bucco-dentaire** est une *Santé* **globale**



## **Prenez bien soin de vos dents et de vos gencives**

- Brossez-vous les dents 2 fois par jour pendant 2 minutes. Brossez votre langue après avoir brossé vos dents.
- Utilisez une brosse à dents à poils souples et brossez vos dents doucement pour ne pas endommager vos gencives.
- Ne partagez pas vos brosses à dents.
- Remplacez votre brosse à dents tous les 3 à 4 mois.
- Utilisez un dentifrice au fluor.
- Passez le fil dentaire entre vos dents tous les jours.
- Évitez les produits du tabac.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Consultez un dentiste au moins une fois par an.
- Évitez les aliments et les boissons sucrés.

## **Éviter le tabac pour une bouche en santé**

- Les fumeurs ont deux fois plus de risques de développer une maladie des gencives que les non-fumeurs.
- Le tabagisme est à l'origine de la plupart des cancers de la bouche. La consommation de tabac et d'alcool augmente le risque par rapport à la consommation de tabac ou d'alcool seul.
- Le tabagisme tache les dents et la langue, émousse le goût et l'odorat, ralentit la cicatrisation dans la bouche, sans compter d'autres problèmes.

*Les problèmes de santé bucco-dentaire peuvent contribuer à des problèmes de santé graves comme le cancer de la bouche, le diabète, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.*



## Diabète

Consultez un médecin pour savoir si vous présentez un risque de diabète. Le diabète est à l'origine d'un cas sur cinq de perte totale des dents.

- Un diabète non contrôlé peut entraîner des maladies des gencives.
- Les maladies des gencives peuvent rendre plus difficile le contrôle de la glycémie.
- Certaines personnes diabétiques ont moins de salive, ce qui provoque une sensation de sécheresse dans la bouche. Une diminution de la salive peut entraîner des caries. Si vous avez la bouche sèche :
  - Buvez plus d'eau et évitez les boissons sucrées.
  - Utilisez des chewing-gums ou des bonbons sans sucre pour faire circuler la salive.

## Maladies cardiaques et accidents vasculaires cérébraux

Des gencives et des dents saines sont importantes pour la santé du cœur, des artères et des vaisseaux sanguins.

- Les personnes souffrant de maladies des gencives ont un risque 2 à 3 fois plus élevé de subir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.
- Les maladies des gencives augmentent l'inflammation dans l'organisme, ce qui provoque le rétrécissement des artères et peut entraîner une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

## Maladie des gencives

Les maladies des gencives sont une infection des gencives causée par la plaque dentaire (film collant de bactéries) sur les dents. Les maladies des gencives sont généralement indolores, mais elles sont à l'origine de la plupart des pertes de dents chez les adultes.

Quelques signes avant-coureurs de problèmes :

- Des gencives rouges, gonflées, sensibles ou qui saignent.
- Des gencives qui se détachent des dents.
- Mauvaise haleine ou mauvais goût.
- Des dents permanentes qui se détachent ou se séparent.
- Un changement dans la façon dont les dents s'emboîtent lorsqu'on mord ou dans l'ajustement des prothèses partielles.

Certains facteurs augmentent le risque de maladie des gencives :

- Une mauvaise hygiène buccale.
- Tabagisme.
- Génétique.
- Dents tordues difficiles à nettoyer.
- Grossesse.
- Diabète.
- Certains médicaments.