

Les conseils du médecin-dentiste de la SSO

La santé commence dans la bouche

La santé dentaire ne se limite pas aux dents et aux gencives; elle a aussi une influence sur la santé physique et psychique. Des dents en pleine santé nous permettent de manger, parler et rire. La cavité buccale doit être débarrassée des dépôts bactériens, car ceux-ci peuvent entraîner caries, parodontite ou mauvaise haleine. Mais les maladies bucco-dentaires peuvent aussi affecter notre santé générale.

Une bonne hygiène buccale débute avec l'alimentation

Le sucre est l'ennemi numéro 1 des dents. Une consommation de sucre tout au long de la journée favorise l'accumulation de plaque dentaire et la prolifération des bactéries. C'est la raison pour laquelle il faut éviter les snacks sucrés entre les repas et les remplacer sans hésiter par des fruits et des légumes frais ainsi que par de l'eau minérale. Le pain, le beurre, le fromage, les œufs et le lait sont eux aussi admis comme en-cas. Pour nous permettre un petit plaisir sucré de temps en temps, l'industrie alimentaire fabrique aussi des sucreries qui présentent peu – voire pas – de risque pour nos dents. Ces produits portent un pictogramme rouge représentant un petit bonhomme en forme de dent. Ils sont sans danger pour les dents, car ils ne contiennent pas de sucre et leurs édulcorants ne favorisent pas la formation de plaque dentaire.

Les risques pour la santé générale

Les affections des dents et du parodonte ont une influence sur certaines affections générales, et réciproquement. Ainsi, une bonne hygiène dentaire n'est pas seulement importante pour maintenir les dents et les gencives en bonne santé; elle prévient aussi certaines pathologies secondaires. Une carie non soignée peut entraîner une infection de l'extrémité des racines de la dent, une gingivite peut dégénérer en parodontite. Les bactéries issues de ces foyers d'infection peuvent être transportées par le sang dans



différents organes (par ex. le cœur et les articulations) et y développer de graves maladies (par exemple des endocardites ou des arthrites rhumatoïdes).

Des études prouvent aussi qu'une parodontite est un facteur de risque élevé de maladies cardio-vasculaires. On connaît depuis longtemps l'interaction entre le diabète et la parodontite. Un diabète faiblement contrôlé peut entraîner une parodontite, car un taux de glycémie trop élevé peut favoriser les processus d'infection. A l'inverse, la parodontite nuit également à la bonne santé des diabétiques, les inflammations empêchant la bonne assimilation du glucose par l'intermédiaire de l'insuline.

Une hygiène buccale parfaite

En principe, il faut se brosser les dents après avoir mangé des aliments sucrés et collants. Le brossage des dents immédiatement après un repas n'est cependant pas toujours indiqué: l'émail, attaqué par l'acide contenu dans la nourriture, peut être endommagé par le brossage. En cas de consommation d'aliments acides, il est donc recommandé de se brosser les dents avant le repas ou de se rincer la bouche avec de l'eau avant le brossage.

Des contrôles réguliers chez votre médecin-dentiste SSO permettent d'identifier les problèmes dentaires plus tôt, voire même de les éviter. Cela en vaut la peine: la prévention des problèmes dentaires améliore également la santé générale.