



DECEMBRE 2023



## L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE EST IMPORTANTE POUR VOTRE SANTÉ GÉNÉRALE

L'hygiène bucco-dentaire consiste à garder la bouche propre et exempte de maladies. Elle implique de se brosser les dents, d'utiliser du fil dentaire ainsi que des visites régulières chez le dentiste pour des radiographies, des examens et des nettoyages.

L'intérieur de la bouche est un environnement idéal pour le développement et la multiplication des bactéries : il est sombre, humide et chaud. La plupart des aliments que nous ingérons leur fournissent des nutriments.

En d'autres termes, les aliments que nous consommons agissent comme une surface ou un matériau sur lequel ou à partir duquel les bactéries buccales vivent, se développent ou se nourrissent.

Lorsque des bactéries pathogènes (nocives) entourent vos dents, vous risquez de développer une maladie parodontale.

Il s'agit d'une infection et d'une inflammation des gencives qui entraînent une perte osseuse.

De telles conditions dans votre bouche influencent le reste de votre corps.

Un nombre croissant de recherches et d'études révèlent que les maladies parodontales sont étroitement associées à toute une série de problèmes de santé : maladies cardiaques, diabète, maladies respiratoires, la polyarthrite rhumatoïde et la démence, pour n'en citer que quelques-unes.

Les mécanismes et la manière dont les bactéries affectent votre santé globale sont mal compris et la recherche dans ce domaine est limitée.

Selon les Centres de contrôle et de prévention des maladies (CDC) aux États-Unis, 47 % des adultes de 30 ans ou plus souffrent d'une forme ou d'une autre de maladie parodontale, dont les premiers stades sont appelés gingivites. Si elle n'est pas traitée, elle se transforme en parodontopathie: les dents se déchaussent, voire tombent. En cas de parodontite, les bactéries et leurs toxines peuvent passer de la surface des dents à la circulation sanguine, ce qui peut affecter des organes et des systèmes éloignés.

Cela peut se produire lors de l'utilisation du fil dentaire ou en cas de coupure ou de blessure à l'intérieur de la bouche. Une inflammation non traitée à l'intérieur de la cavité buccale peut se propager dans l'organisme ; les protéines à l'origine de l'inflammation se propagent à des organes et systèmes corporels éloignés.

### Le diabète

De toutes les maladies systémiques, c'est celle qui met le plus en évidence le lien entre une mauvaise santé bucco-dentaire et d'autres maladies. Les maladies parodontales semblent augmenter le risque de diabète et vice versa. Plusieurs recherches et études sont en cours à ce sujet. L'inflammation systémique causée par les maladies parodontales peut aggraver la capacité de l'organisme à signaler, traiter et répondre à l'insuline. Traiter la maladie parodontale, c'est améliorer le diabète.

### Maladie cardiovasculaire

Les experts ont conclu qu'il existe un lien étroit entre la parodontite et les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et l'accumulation de plaque dans les artères. Les chercheurs n'ont pas encore déterminé comment une mauvaise santé bucco-dentaire peut entraîner des problèmes cardiaques.

Des preuves solides suggèrent que les bactéries parodontales de la bouche peuvent se déplacer vers les artères via la circulation sanguine, jouant un rôle dans le développement de la maladie. Dans une étude de 2012 de l'American Heart Association, il a été noté que l'inflammation des gencives a été associée à des niveaux plus élevés de protéines inflammatoires dans le sang qui ont été liées à des problèmes cardiaques.

La recherche suggère qu'une bonne hygiène bucco-dentaire est liée à des taux plus faibles de maladies cardiaques.

### Maladie pulmonaire (pneumonie)

Si de grandes quantités de bactéries provenant de la bouche sont inhalées et se déposent dans les poumons, elles peuvent provoquer une pneumonie.

Ce phénomène a été observé principalement chez les patients hospitalisés et les personnes âgées dans les maisons de retraite. C'est un problème pour les personnes qui ne peuvent pas se brosser les dents ou utiliser du fil dentaire par elles-mêmes.

Les soins dentaires préventifs, le nettoyage professionnel des dents peuvent réduire considérablement le risque de développer ce type de pneumonie.

### Insuffisance pondérale à la naissance (complications de la grossesse)

Des chercheurs ont établi un lien étroit entre les maladies parodontales graves et les bébés de faible poids à la naissance. Dans une étude réalisée en 2019, les chercheurs ont constaté que le traitement des maladies parodontales pendant la grossesse peut améliorer le poids de naissance et réduire le risque de prématurité et de mort fœtale. Les bactéries buccales peuvent se déplacer jusqu'au placenta et jouer un rôle dans la chimiosmose (une infection grave du placenta et du liquide amniotique). Cette affection peut entraîner un accouchement prématuré ou des complications potentiellement mortelles. Les recherches suggèrent que les bactéries présentes dans la bouche peuvent déclencher l'activation de cellules immunitaires dans le sang, provoquant une inflammation générale et affectant l'utérus et causant des troubles au placenta et au fœtus.

### Démence (maladie d'Alzheimer)

Ces dernières années, quelques recherches ont montré que des bactéries présentes dans la bouche ont été identifiées dans le tissu cérébral de patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Les bactéries buccales, en particulier celles que l'on trouve dans la parodontite, peuvent affecter directement le cerveau ou provoquer une inflammation systémique grave qui atteint le cerveau et le système nerveux central.

Rien ne prouve que les bactéries buccales puissent à elles seules causer la maladie d'Alzheimer, mais la maladie parodontale est un facteur de risque parmi d'autres.

### La parodontite liée à d'autres pathologies

Les bactéries buccales ont été associées à d'autres pathologies telles que la polyarthrite rhumatoïde, l'ostéoporose, les maladies rénales et hépatiques et certains types de cancer (colorectal et du sein).

### Le plan

La prévention est le mot d'ordre. Utilisez du fil dentaire et brossez-vous les dents 2 à 3 fois par jour, dans cet ordre. Rendez visite à votre dentiste deux fois par an pour des radiographies de routine, un nettoyage et un contrôle. Le fil dentaire et le brossage des dents doivent devenir une seconde nature pour vous.

"Rappelez-vous, frères et sœurs, Philippiens 4:13 "Je puis tout par le Christ qui me fortifie".