



SANTÉ BUCCO-DENTAIRE & DIABÈTE

“ **DEPUIS PLUSIEURS MOIS, J’AI VU MA GENCIVE SE RÉTRACTER, EST-CE À CAUSE DE MON DIABÈTE ?** ”
JACQUES, 62 ANS, DIABÉTIQUE DEPUIS 7 ANS



LA RÉPONSE DU DENTISTE

Oui ! La maladie parodontale est l’une des causes de dysfonctionnement de la glycémie et donc de déséquilibre d’un diabète. Les études prouvent également que le diabète est un facteur de risque majeur de parodontite (maladie qui dégrade le tissu de soutien de la dent).

Consultez au plus vite un dentiste, en lui précisant bien le type de votre diabète ainsi que les traitements qui vous ont été prescrits. Ces informations sont nécessaires pour une bonne prise en charge de votre santé dentaire.

En attendant de consulter: Utilisez un bain de bouche sans alcool, Et observez les règles d’hygiène bucco-dentaire !

“ **JE SUIS DIABÉTIQUE ET J’AI LA BOUCHE SÈCHE ET DES SENSATIONS DE BRÛLURES SUR LA LANGUE ET LES JOUES, QUE PUIS-JE FAIRE ?** ”
MARTINE 69 ANS



LA RÉPONSE DU DENTISTE

Votre diabète entraîne une diminution de la production de salive et une augmentation du sucre dans votre salive. Cette association favorise le développement de champignons dans votre bouche et l’apparition de mycoses buccales.

Consultez au plus vite un dentiste en lui indiquant bien le type de votre diabète ainsi que les traitements qui vous ont été prescrits. Ces informations sont nécessaires pour une bonne prise en charge de votre santé dentaire.

En attendant de consulter : Pour la sécheresse buccale, utilisez un spray hydratant (eau ou salive artificielle),

Et observez les règles d’hygiène bucco-dentaire !

“ **MES GENCIVES SE METTENT À SAIGNER, EST-CE NORMAL ?** ”
JEAN CHARLES, 58 ANS.



LA RÉPONSE DU DENTISTE

Non! Des gencives qui saignent sont des gencives agressées par les bactéries de la plaque dentaire. Donc il faut plus que jamais se brosser les dents et les gencives et compléter votre hygiène bucco-dentaire en utilisant un bain de bouche adapté (demandez conseil à votre dentiste ou pharmacien).

Si vous avez du tartre, votre dentiste procédera à un détartrage ; il éliminera ainsi le gisement de bactéries responsables de l’inflammation de vos gencives. Il ne faut pas laisser s’installer une maladie gingivale car elle peut induire un déséquilibre de votre diabète et des infections à distance.

“ **JE VIENS D’ÊTRE DIAGNOSTIQUÉ DIABÉTIQUE. AU NIVEAU DENTAIRE, UNE VISITE ANNUELLE DE CONTRÔLE, EST-CE SUFFISANT ?** ”
RÉMI , 45 ANS



LA RÉPONSE DU DENTISTE

Non! Il est recommandé de faire une visite de contrôle tous les 6 mois. Une carie et/ou une maladie gingivale peut avoir une incidence grave sur votre diabète et votre santé globale. Une carie non soignée est une véritable porte d’entrée pour les bactéries. Les bactéries présentes dans la bouche vont migrer dans la circulation générale et peuvent venir se greffer sur différents organes à distance de votre bouche avec un risque d’infection car le diabétique a une moins bonne réponse aux infections et une moins bonne cicatrisation.

En attendant de consulter, observez les règles d’hygiène bucco-dentaire !

CONSEILS PARTICULIERS POUR LES DIABÉTIQUES

- Consulter une fois par **semestre** son dentiste pour un détartrage semestriel pour prévenir les maladies gingivales ;
- Utiliser une brosse à dent à brins souples 20/100^{ème} ou 15/100^{ème} (si présence d’une inflammation gingivale) ;
- Changer sa brosse à dents tous les 3 mois maximum ;
- Utiliser un dentifrice fluoré pour prévenir l’apparition de lésions carieuses ;
- Utiliser des brossettes pour nettoyer les espaces interdentaires selon une méthode adaptée (méthode S.E.T), éliminer la plaque dentaire et ainsi limiter l’apparition de gingivite ;
- Enfin, privilégier une alimentation saine, équilibrée en évitant le grignotage source de pics carieux.



La méthode SET

S

Sélectionnez la taille de la brossette pour avoir une légère résistance à l’utilisation, afin qu’elle frotte efficacement les surfaces, 2 à 3 tailles sont utiles pour les différents espaces interdentaires.

E

Engagez la brossette à l’horizontal sous le point de contact entre deux dents. Faites un mouvement de va et vient (2 allers-retours)

T

Toujours rincer la brossette entre chaque espace. En complément, il est possible de tremper la brossette dans un bain de bouche du quotidien.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

- 2 brossages par jour matin et soir pendant 2 minutes
- L’utilisation d’un dentifrice fluoré
- L’utilisation du fil dentaire ou de brossettes
- Une visite au moins 1 fois par an chez le dentiste, et ce dès l’âge de 1 an
- Une alimentation variée et équilibrée
- ET EN COMPLÉMENT**
- La mastication d’un chewing-gum sans sucres après chaque prise alimentaire
- Le bain de bouche sans alcool comme complément d’hygiène



Notre science au service de la santé bucco-dentaire