

DIABÈTE ET SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



● Définition

La **maladie parodontale** est une maladie évolutive et inflammatoire (liée à des bactéries) qui détruit peu à peu les tissus de soutien des dents (gencive, os et ligaments). La maladie parodontale peut être isolée ou généralisée à toute la bouche.

On distingue deux stades.

● **La gingivite**, stade précoce et totalement réversible de la maladie, qui touche uniquement les gencives et se traduit par des gencives rouges, gonflées, qui saignent facilement. Diagnostiquée tôt et traitée par un détartrage professionnel et la reprise d'une hygiène bucco-dentaire minutieuse matin et soir, elle est réversible.

● **La parodontite**, irréversible : atteinte plus importante qui touche la gencive mais aussi l'os qui entoure les dents et le ligament qui relie la dent à l'os.

Les signes et symptômes sont des douleurs, des gencives gonflées qui saignent, une mobilité dentaire, la présence de pus, une mauvaise haleine... L'évolution se fait souvent insidieusement et sur le long terme.

Schéma de l'évolution de la maladie parodontale



● Diabète et risques bucco-dentaires

Les liens

Le diabète est la première pandémie mondiale non contagieuse. Elle concerne 10 % des Français et entraîne plus de 87 000 décès chaque année. 1 million de personnes sont diabétiques sans le savoir. Il est donc essentiel de se faire dépister régulièrement.

- Le diabète favorise l'apparition et l'aggravation de la maladie parodontale. L'Organisation Mondiale de la Santé considère la maladie parodontale comme la 6^e complication du diabète.
- Réciproquement, la maladie parodontale perturbe l'équilibre de la glycémie. Il y a donc un **lien bidirectionnel** entre le diabète et la parodontite.
- Le diabète perturbe également la production de salive, limitant ainsi ses capacités de protection des dents, favorisant un risque carieux plus élevé et le développement de mycoses de la bouche.
- Il retarde aussi la cicatrisation après une chirurgie orale.



Que faire ?

Chez votre chirurgien-dentiste

- Informez votre chirurgien-dentiste que vous êtes diabétique et que vous avez une ALD (affection longue durée), si c'est le cas.
- Prévenez-le si votre diabète est non-équilibré : des précautions sont à prendre lors de certains soins et l'utilisation de certains médicaments.
- Faites une visite systématique de contrôle au moins une fois par an.
- Depuis le 1^{er} avril 2019, une consultation parodontale est prise en charge par l'Assurance Maladie, ainsi que des assainissements parodontaux si besoin.
- La pose d'implants est possible si votre diabète est équilibré.

Chez vous

- Une bonne hygiène bucco-dentaire est essentielle pour maintenir une bonne santé orale : brossez-vous les dents 2 fois par jour pendant 2 minutes après le petit-déjeuner et avant de vous coucher.
- Utilisez une brosse à dents à brins souples 20/100^e ou 15/100^e (si présence d'une inflammation gingivale).
- Changez votre brosse à dents tous les 3 mois maximum.
- Utilisez un dentifrice fluoré pour prévenir l'apparition de lésions carieuses.
- Effectuez un nettoyage interdentaire avec du fil dentaire (si espace serré), des brossettes interdentaires ou un jet dentaire avant chaque brossage.
- Privilégiez une alimentation saine, équilibrée, en évitant le grignotage, afin de limiter les pics acides carieux.
- Pratiquez une activité physique quotidienne, même douce.
- Si vos gencives saignent, gonflent ou que vos dents bougent : consultez votre chirurgien-dentiste.
- Faites une visite systématique de contrôle au moins une fois par an.

