

# Attention à la bouche !

*Les dents et les gencives ne sont pas seulement des outils pour la mastication; elles jouent aussi un rôle de premier plan dans la santé physique et psychologique.*

LISA VAN DE GEYN

**V**ous avez une dent contre les dentistes ? Vous ne devriez pas, car des soins dentaires réguliers sont aussi essentiels au bien-être que le poids santé, l'exercice, une bonne alimentation et une vie sans tabac. Les preuves sont de plus en plus nombreuses à l'effet que les maladies des gencives et autres affections buccales peuvent avoir des conséquences aussi néfastes que l'obésité et l'hypercholestérolémie, tous des facteurs de risque de maladie cardiovasculaire, d'AVC, de diabète et de cancer.

Il est fréquent que les dentistes soient les premiers à détecter ces maladies par un simple examen de la bouche. Alors, si vous pensez que la brosse à dents gratuite est le principal avantage de l'examen dentaire semestriel, détrompez-vous. « Il est essentiel d'avoir une bonne hygiène dentaire. Une bouche saine est une condition indispensable à la santé », de dire le Dr Paul Sclodnick, dentiste à Maple, Ontario. De plus, au-delà des considérations d'ordre physique, une mauvaise santé buccale entraîne son lot de problèmes psychologiques : elle peut affecter aussi bien l'estime de soi que la qualité de vie.

**LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE** Se brosser les dents et utiliser chaque jour la soie dentaire peut nous protéger des maladies cardiovasculaires, des blocages artériels et de l'AVC. Les résultats d'une étude publiée dans le *Journal of Periodontology* nous révèlent que les bactéries causées par des maladies des gencives peuvent s'infiltrer dans le flux sanguin puis dans les artères cardiaques. Une autre étude, publiée dans le *Journal of Dental Research*, établit un lien entre les maladies parodontales et les risques plus élevés de formation de caillots sanguins, ce qui peut favoriser aussi bien la crise cardiaque que l'AVC. Selon le Dr Sclodnick, il est important que votre dentiste connaisse tous vos antécédents médicaux — y compris les maladies présentes dans votre famille — ainsi que les médicaments que vous prenez. Ces renseignements lui permettront de faire un meilleur suivi de votre santé buccale et de vous recommander une consultation médicale s'il décèle le moindre signe d'une maladie.

**LE DIABÈTE** Les gens souffrant de diabète sont davantage sujets à développer des caries et plus susceptibles de contracter des maladies des gencives et des infections buccales ou de perdre des dents. En retour, ces maladies

peuvent rendre le diabète plus difficile à contrôler à cause d'une présence accrue de bactéries transmises par le sang, ce qui a pour résultat de hausser le taux de glycémie. Bien que le lien entre le diabète et la mauvaise santé buccale soit reconnu depuis des années, une étude publiée dans *Diabetes Care* confirme que les gens atteints d'une maladie parodontale (une affection grave des gencives) sont plus susceptibles de contracter un diabète de type 2. D'autres affections buccales peuvent aussi se manifester chez les diabétiques, comme la sécheresse de la bouche (qui peut causer la carie) et le muguet (une infection de la muqueuse buccale d'origine fongique). Enfin, de nouvelles recherches publiées dans le *Journal of Dental Research* nous révèlent que les femmes atteintes d'une maladie inflammatoire des gencives sont plus sujettes au diabète de grossesse.

**L'OSTÉOPOROSE** Les radiographies de routine effectuées au cabinet du dentiste permettent de détecter non seulement les caries, mais aussi la perte osseuse et une faible densité osseuse des gencives, qui sont parfois le signe d'une perte osseuse dans d'autres parties du squelette, selon le *U.S. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases*, à Bethesda dans le Maryland.

**LE CANCER DE LA BOUCHE** Cette maladie maligne affecte les lèvres, la langue, les amygdales et l'arrière de la gorge. Ses symptômes (taches rouges ou blanches sur les gencives et dans la gorge, enflure de la joue ou plaies qui ne guérissent pas) peuvent être détectés par le dentiste lors de l'examen. « Le dépistage du cancer de la bouche permet souvent de détecter des problèmes de santé qui auraient échappé au médecin », de dire le Dr Sclodnick. « Lors d'un examen de routine, j'ai repéré une enflure dans la région de la thyroïde chez une patiente. Je lui ai recommandé de consulter son médecin pour qu'il effectue des examens plus poussés. Ceux-ci ont révélé une tumeur thyroïdienne pour laquelle la patiente a pu recevoir un traitement précoce. »

**LA GROSSESSE** Il est important, si vous souhaitez devenir enceinte, de prendre d'abord rendez-vous avec votre dentiste. Dans le cadre d'une étude de la *Chapel Hill School of Medicine* en Caroline du Nord, on a établi un

# Liens entre santé buccale et santé générale

**LES MAUX DE TÊTE ET LES MIGRAINES** Les maux de dents, les grincements et serremments de dents, ainsi que les infections buccales peuvent être à l'origine de maux de tête ou de migraines.



**BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE** Des gencives et des dents en mauvais état, une haleine désagréable et un sourire peu attrayant peuvent affecter l'estime de soi et la qualité de vie.



**DIABÈTE** Les maladies de gencives augmentent les risques de diabète de type 2 et rend un diabète déclaré plus difficile à contrôler.



**LA SINUSITE CHRONIQUE** Elle peut être causée par une bactérie buccale qui s'infiltré dans les sinus par le biais de dents infectées.



**LE MAL D'OREILLE** Appelé « douleur irradiée des oreilles » chez l'adulte, ce mal peut être causé par une mauvaise dentition.



**MALADIE INFLAMMATOIRE DE L'INTESTIN** Ce type de maladie peut être détecté par l'enflure de l'intérieur des joues ou des gencives.



**MALARIE RÉNALE** L'halitose (mauvaise haleine), accompagnée d'une perte osseuse de la mâchoire, peut être le signe d'une maladie rénale.



**L'OSTÉOPOROSE** Les gens plus âgés, particulièrement les femmes, ayant une perte de dents et une perte osseuse dans la mâchoire sont plus susceptibles de souffrir d'une perte osseuse dans d'autres parties du squelette.



**GROSSESSE** Les femmes souffrant de maladies des gencives courent plus de risques de souffrir de diabète de grossesse et de mettre au monde un enfant prématuré ou de petit poids.



**LA MALADIE CARDIOVASCULAIRE** Une mauvaise hygiène dentaire augmente les risques d'obstruction des artères, de caillots sanguins, de maladie cardiaque et d'AVC.



allott

lien entre la maladie parodontale chez la mère et l'apparition de l'éclampsie. De plus, selon Santé Canada, une femme enceinte souffrant de gingivite ou de parodontite est plus susceptible d'accoucher prématurément ou de donner naissance à un bébé de petit poids. Ce phénomène est attribuable aux bactéries, présentes dans la bouche, qui peuvent contaminer le placenta ou le liquide amniotique. Si une future maman souffre d'une maladie des gencives, des visites régulières chez le dentiste l'aideront à garder ses gencives aussi saines que possible.

**LA SINUSITE** Dans de rares cas, une dent mobile dans la gencive supérieure ou une inflammation des gencives peuvent favoriser l'infiltration des bactéries dans les cavités sinusales. Cela peut conduire à une inflammation chronique du sinus maxillaire. « Les racines des dents supérieures sont reconnues pour pénétrer dans l'os proche des sinus qui est affaibli par l'infection », de dire le Dr Simon McGrail, un otorhinolaryngologiste de Wolfville en Nouvelle-Écosse.

**FAIBLE ESTIME DE SOI** Qui n'a pas rêvé d'avoir le sourire éclatant des superstars ? Mais à l'opposé, une mauvaise santé buccale peut affecter considérablement l'estime de soi et la valeur que l'on s'accorde. À cet égard, un rapport publié par le *Journal of Community Health Nursing* démontre que 53 % des gens souffrant de problèmes dentaires graves ou légers ont peu d'estime d'eux-mêmes. « Les études ont également révélé que les personnes qui arborent un sourire attrayant ont davantage confiance en eux et entretiennent de meilleurs rapports interpersonnels et professionnels », d'expliquer le Dr Scodnick. « Il existe plusieurs nouveaux moyens d'améliorer son sourire, qu'il s'agisse de la méthode traditionnelle qui consiste à blanchir les dents, jusqu'aux couronnes et aux implants. » ☞

Votre partenaire de vie saine

# santé canadienne

**ABONNEZ-VOUS  
DÈS AUJOURD'HUI !  
Non disponible  
en kiosque**

L'abonnement pour une année comprend six numéros de *Santé canadienne* (publié tous les deux mois) pour **SEULEMENT 12 \$** (taxes applicables en sus). *Disponible en français ou en anglais.*

Publié par l'Association médicale canadienne, *Santé canadienne* est votre meilleure source :

1. de conseils provenant de sources sûres en santé et bien-être
2. d'information sur les progrès les plus récents de la médecine
3. d'outils pour prévenir et gérer les maladies
4. de renseignements sur la nutrition et de recettes santé
5. de conseils de médecins sur des problèmes de santé
6. d'information sur la mise en forme et la sécurité
7. de témoignages personnels sur la santé

**Et plus encore ! Le tout présenté dans un format à la fois accessible et convivial.**



AMC MÉDIA CMA MEDIA  
FILIÈRE DE L'AMC A CMA SUBSIDIARY

Abonnez-vous en ligne au [www.santecanadienne.ca](http://www.santecanadienne.ca), composez le **1 888 855-2555**, ou écrivez-nous !

**Santé canadienne**

Service d'abonnement: 1867 Alta Vista Drive, Ottawa, ON K1G 3Y6