



La santé buccale et celle du corps sont liées

ADRIENNE LAROCQUE

Dentition et gencives saines sont essentielles à votre santé générale

L'état de votre bouche est un indice qui en dit long sur vous-même, et je ne parle pas, ici, des mots que vous prononcez. Le dentiste qui procède à un examen est comme le mécanicien qui inspecte le moteur et la mécanique de votre voiture : il peut voir quelle partie de votre anatomie est affectée par la maladie simplement en observant l'état de votre dentition. En plus d'être le siège de la parole et de la mastication, votre bouche peut révéler l'état de santé de plusieurs autres organes de votre corps. Les preuves sont de plus en plus nombreuses à l'effet que la santé buccale est associée à la santé cardiovasculaire ainsi qu'à celle de l'ossature, du métabolisme et de la reproduction. Le dentiste pourrait donc être la première personne à repérer les premiers signes d'une maladie chez ses patients.

Judy McAllister en a fait l'expérience à l'âge de 53 ans. « Au cours d'un examen dentaire de routine, mon dentiste a remarqué que mes gencives étaient enflées et qu'un rien les faisait saigner. Il a repéré également des caries, ce qui n'avait pas été le cas depuis des années », se rappelle

cette retraitée de Toronto maintenant âgée de 61 ans. « Mon dentiste m'a recommandé de passer des tests pour vérifier mon taux de glycémie. Les résultats ont révélé les premiers signes d'un diabète de type 2, maladie dont je souffre aujourd'hui.

Il est bien évident qu'un organe aussi important que la bouche, qui abrite l'intérieur des joues, la langue et 32 dents, aura des répercussions sur notre état de santé général. Selon le Dr Paul Allison, doyen de la Faculté de médecine dentaire de l'Université McGill à Montréal : « Ce qui est sain pour votre corps l'est aussi pour votre bouche et inversement. »

La longévité

Des études réalisées à l'Université Emory d'Atlanta, en collaboration avec les Centres de contrôle des maladies des États-Unis, laissent entendre que les gens qui souffrent de maladies des gencives ou de la mâchoire présentent un taux de mortalité de 23 % à 46 % supérieur aux autres. Les chercheurs croient que ce phénomène serait associé aux risques accrus d'infections et de maladies cardiovasculaires.

Les maladies cardiovasculaires ont un rapport étroit avec la santé buccale

Il faudra attendre les résultats de nombreuses autres recherches pour établir des corrélations définitives entre santé buccale et maladies cardiaques, mais déjà certains scientifiques croient que les protéines produites par les bactéries logées dans les gencives inflammées s'infiltrent dans le sang, ce qui contribuerait à l'enflure et au rétrécissement des artères coronaires. D'autres pensent plutôt que des bactéries peuvent se fixer aux plaques graisseuses logées dans les artères coronaires et contribuer à la formation de caillots, lesquels peuvent entraver le flux sanguin normal et provoquer une crise cardiaque et un AVC.

Les chercheurs ont également découvert que les personnes souffrant de parodontite — une grave maladie des gencives qui provoque l'érosion des os et des structures qui supportent les dents — sont près de deux fois plus sujettes à l'ostéoporose et aux maladies des artères coronaires que celles qui ne sont pas affectées par cette maladie. La parodontite peut aussi être un symptôme qui vient aggraver une maladie cardiaque déjà existante.

« Mais si le verdict n'est pas encore tombé, de poursuivre le D^r Allison, des études laissent entendre qu'il y aurait un lien entre maladies buccales et maladies cardiaques, alors que d'autres études ne tirent pas les mêmes conclusions. » À ce jour, on est donc en présence d'un lien indirect et non d'un rapport direct de cause à effet, puisque, toujours selon le D^r Allison, « ces maladies sont soumises aux mêmes facteurs de risque, par exemple, que le tabagisme, l'obésité et le diabète. »

La santé génésique

« Dans le domaine de la reproduction, les preuves sont plus probantes », de

dire le D^r Allison. Les chercheurs ont en effet établi un lien direct entre la parodontite chez la femme enceinte et la pré-éclampsie, un état grave dont les symptômes comportent, entre autres, une tension artérielle élevée. Selon Santé Canada, les futures mères qui souffrent de gingivite (une inflammation des gencives) courent un risque accru d'accoucher prématurément ou de donner naissance à un enfant de petit poids, parce que les bactéries présentes dans la bouche peuvent envahir le placenta et le liquide amniotique. Le *Journal of Dental Research* rapporte qu'une femme atteinte d'une maladie buccale inflammatoire est davantage sujette à développer un diabète gestationnel, probablement parce que l'inflammation a pour effet d'affecter la glycémie.

Le niveau élevé d'hormones propre à la grossesse augmente le flux sanguin dans les gencives. « Celles-ci seront donc davantage vulnérables à la plaque dentaire et aux bactéries », d'affirmer le D^r Karyn Isbister, une dentiste d'Edmonton. « Les gencives auront une plus grande propension à provoquer des saignements, si bien qu'un épulis de grossesse (petite tumeur bénigne) pourrait se former au point d'enflure de la gencive. »

Si vous prévoyez devenir enceinte, la santé de vos dents et de vos gencives devrait être une de vos priorités. Vous devrez également adopter une alimentation saine, éliminer la cigarette de vos habitudes de vie et prendre des suppléments d'acide folique.

« Le mieux que vous puissiez faire, avant une grossesse, est de prendre rendez-vous avec votre dentiste en vue d'un examen complet, d'un nettoyage en profondeur et d'obtenir les soins dentaires appropriés », de dire Karyn Isbister. « De plus, si vous devez rendre visite à votre dentiste pendant votre grossesse,

faites-le pendant le deuxième trimestre de gestation. Toutefois, si une urgence survenait, comme de la douleur ou une infection, elle devrait faire l'objet d'une attention immédiate », d'ajouter le D^r Isbister.

Les nausées et les vomissements associés à la grossesse peuvent endommager les dents en favorisant un apport élevé d'acide dans la bouche. « Après un épisode de vomissements, rincez-vous la bouche avec une solution de bicarbonate de soude et d'eau et attendez 20 minutes avant de vous brosser les dents », nous conseille le D^r Isbister. Vous pouvez également utiliser un rince-bouche au fluorure.

L'ostéoporose

Selon certains chercheurs, les radiographies de routine effectuées au cabinet du dentiste peuvent révéler des problèmes de santé qui vont bien au-delà de la carie dentaire. Selon des recherches réalisées au U.S. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases de Bethesda au Maryland et plusieurs autres études effectuées à l'Université de l'État de New York à Buffalo, ces radiographies permettent, par exemple, de détecter une perte de densité osseuse ainsi qu'une dégradation des os de la mâchoire. Cela pourrait laisser présager, en particulier chez les personnes âgées, des

dommages sous-jacents de l'ossature dans d'autres parties du corps. Différents chercheurs, toutefois, mettent en doute de telles corrélations, en faisant remarquer que l'érosion de l'émail dentaire et la perte osseuse de la mâchoire pourraient être davantage les conséquences des caries dentaires et des maladies de gencives qu'à un apport insuffisant en calcium et en vitamine D, à la malabsorption du calcium et à une activité physique qui laisse à désirer.



« Il s'agit d'une corrélation théorique qui fait toujours l'objet d'études, si bien qu'aucune conclusion finale n'a encore été tirée », d'affirmer le Dr Allison.

Le diabète de type 2

Le lien entre les maladies buccales et le diabète est, lui aussi, assez bien établi. Dans une étude publiée dans le magazine médical américain *Diabetes Care*, on rapporte que les maladies parodontales augmentent les risques de développer un diabète de type 2. « Ici encore, le facteur en cause est l'inflammation », de dire Paul Allison. Inversement, les infections buccales peuvent rendre un diabète bien établi plus difficile à contrôler, étant donné la présence d'un grand nombre de bactéries dans le sang, lesquelles contribuent à hausser le taux de glucose sanguin. De plus, ce qui n'arrange rien, les gens qui souffrent de diabète sont plus sujets à la carie dentaire et aux maladies des gencives, à l'érosion de l'émail dentaire et aux infections fongiques, comme le muguet.

Il est logique de conclure que si le taux de glucose dans le sang réparti dans plusieurs parties du corps est trop élevé, il le sera également dans la bouche. Une présence aussi élevée de glucose fournira non seulement une nourriture abondante aux bactéries, mais aussi le carburant dont elles ont besoin pour se multiplier, pour attaquer l'émail des dents et pour causer des caries, qui constituent d'autres signaux d'alarme du diabète », comme nous l'explique Judy McAllister.

La sinusite

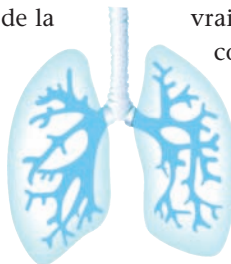
Une infection dentaire et gingivale peut envahir les voies sinuales et provoquer des sinusites chroniques.

Les maux d'oreille

Chez l'adulte, certains maux d'oreille dits « irradiés » peuvent être attribuables à la carie ou à une inflammation des dents.

Les problèmes respiratoires

Des gouttelettes provenant de la bouche ou de la gorge peuvent être aspirées dans les poumons, causant des infections des voies respiratoires inférieures et pouvant aggraver, le cas échéant, une maladie pulmonaire déjà existante. Des études sont présentement en cours pour déterminer si une mauvaise hygiène buccale et la parodontite peuvent être associées à de fréquents épisodes de difficultés respiratoires chez les patients souffrant de maladies chroniques de l'appareil respiratoire.



des difficultés d'élocution, selon l'Association dentaire canadienne.

Francine Parent, 48 ans, qui est chef pâtissière dans un grand établissement hôtelier de Montréal, connaît bien les conséquences néfastes d'une mauvaise dentition sur la qualité de vie. Au cours de la dernière année, elle a subi des traitements dentaires majeurs, dont le remplacement, par des implants, de toutes ses dents supérieures.

« Ma confiance en moi s'est vraiment améliorée », nous confie Francine, qui est passée d'un obscur travail de préposée dans une cafétéria pour de nouvelles fonctions valorisantes de chef pâtissière, après avoir suivi les cours appropriés. « Maintenant, je souris très souvent et je n'ai plus peur de m'exprimer. Et la vie amoureuse, que j'avais mis en veilleuse, peut maintenant devenir réalité. »

Nul doute que la bouche et les dents jouent un rôle primordial dans le bien-être physique et psychologique. Et compte tenu des répercussions d'une mauvaise santé buccale sur la santé, il est plutôt déconcertant de constater que notre système de soins de santé ait choisi de séparer l'assurance-maladie de l'assurance dentaire, laquelle demeure, encore aujourd'hui, presque exclusivement privée. Résultat : les personnes à faible revenu, les personnes âgées vivant en institution, de même que les nouveaux immigrants n'ont, à toute fin pratique, pas accès aux soins

Les conséquences psychosociales

Des dents en piteux états et une négligence en matière d'hygiène dentaire, qui se caractérisent par un sourire peu attrayant, des gencives qui saignent et une haleine malodorante, peuvent être à l'origine d'une faible estime de soi. Selon le *Journal of Community Health Nursing*, 53 % des personnes qui présentent des problèmes dentaires mineurs ou graves souffrent également d'une faible estime d'eux-mêmes. Des dents manquantes et une infection buccale peuvent même entraîner



STAT

7%

On estime à 7 % le taux des dépenses consacrées aux soins dentaires en 2007.

— L'Institut canadien d'information sur la santé, 2007.

Cancer de la bouche

Le dentiste est souvent le premier professionnel de la santé à remarquer la présence d'un cancer de la bouche, mais vous pouvez, vous aussi, faire cet auto-examen. Les signaux d'alarme les plus courants sont : un saignement inexplicable, une plaie qui n'est pas encore guérie après sept à dix jours, des taches blanches ou rouges, un engourdissement ou des fourmillements. On doit également être attentif à la présence de petites protubérances ou d'un épaissement sur les côtés de la langue, dans le fond de la bouche ou au palais, sur les gencives ou à l'intérieur des joues.

dentaires. « Les choses doivent changer. Nous devons trouver des moyens d'offrir des soins dentaires aux gens qui ont moins de revenus », de dire le D^r Allison. À la Faculté de médecine dentaire, on travaille actuellement au développement d'une nouvelle méthode afin que les étudiants en médecine dentaire puissent travailler avec ces groupes dans leur milieu de vie.

L'alimentation : ses répercussions sur la dentition

« Des gencives douloureuses et des dents manquantes peuvent avoir des conséquences néfastes sur l'alimentation, en particulier sur celle des personnes âgées. Quand les gens perdent leurs dents et qu'ils doivent porter des prothèses, ils adoptent souvent des aliments plus tendres à haute teneur en glucides raffinés, au lieu de consommer des fruits et des légumes frais et de la viande fraîche », de dire le D^r Allison.

Paul Allison nous explique aussi que pour la première fois de son histoire, l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, qui recueille d'importantes données sur la santé et les modes de vie adoptés par l'ensemble de la population, comporte maintenant une section consacrée à la santé dentaire.

Si les Canadiens devaient adopter une seule

règle de conduite pour maintenir leur santé dentaire et favoriser leur santé générale, quelle devrait être cette règle ? Pour le D^r Isbister, la réponse est claire : utiliser la soie dentaire. Il existe, d'ailleurs, un livre sur les dix meilleurs moyens pour améliorer notre longévité, dans lequel la soie dentaire occupe la dixième place. Le D^r Allison, pour sa part, mise sur la qualité de l'alimentation. « Nous devrions rendre les aliments sains plus accessibles et ceux qui sont malsains plus difficiles à trouver. Un régime alimentaire qui prévient la carie et qui favorise des gencives saines peut également aider à prévenir d'autres problèmes de santé chroniques. Paul Allison recommande une alimentation riche en calcium et en fruits et en légumes frais qui sont faibles en sucre et en glucides raffinés.

Si vous suivez les recommandations de votre dentiste, vous aurez non seulement des dents et des gencives saines, mais aussi un cœur et des vaisseaux sanguins en parfait état et un taux de glycémie idéal.

Pour obtenir plus de renseignements sur la santé buccale, visitez le site Internet de l'Association dentaire canadienne au www.cda-adc.ca/fr. 📞



Cinq façons de préserver votre santé buccale

- 1 Soumettez-vous régulièrement à un examen dentaire** — L'examen régulier est le meilleur moyen de prévenir les maladies et les graves problèmes buccaux.
- 2 Gardez votre bouche propre** — Brossez-vous les dents et la langue au moins deux fois par jour avec une brosse à poils souples et un dentifrice au fluorure. On vous recommande aussi d'utiliser la soie dentaire tous les jours, car sans cette précaution, 30 % de la surface de vos dents ne sera pas nettoyée.
- 3 Adoptez une alimentation susceptible de prévenir les maladies buccales** — Un régime alimentaire riche en calcium, en fruits et légumes et en glucides non raffinés jouent un rôle primordial dans la prévention de la carie et de la parodontite, et dans celle des maladies graves comme le cancer, le diabète et la maladie cardiaque. Limitez votre consommation d'aliments susceptibles d'entraîner des caries, comme le sucre et les glucides raffinés ainsi que les aliments à haute teneur en acide à la source de l'érosion dentaire.
- 4 Procédez à l'auto-examen de votre bouche** — Un tel examen vous aidera à repérer les signes des maladies de la gencive : rougeurs, gencives lustrées, enflure, douleur ou sensibilité, saignements au moment de vous brosser les dents ou de passer la soie dentaire ou mauvaise haleine persistante. Soyez aussi à l'affût de caries, dont vous reconnaîtrez la présence par une sensibilité à la chaleur et au froid, un goût sucré dans la bouche ou une sensation de pression.
- 5 Ne fumez pas** — tous les produits du tabac favorisent le cancer de la bouche, de la langue et des lèvres, de même que l'inflammation des gencives, la mauvaise haleine et la perte des dents.

— Adapté de www.cda-adc.ca