

Global Periodontal Health Project

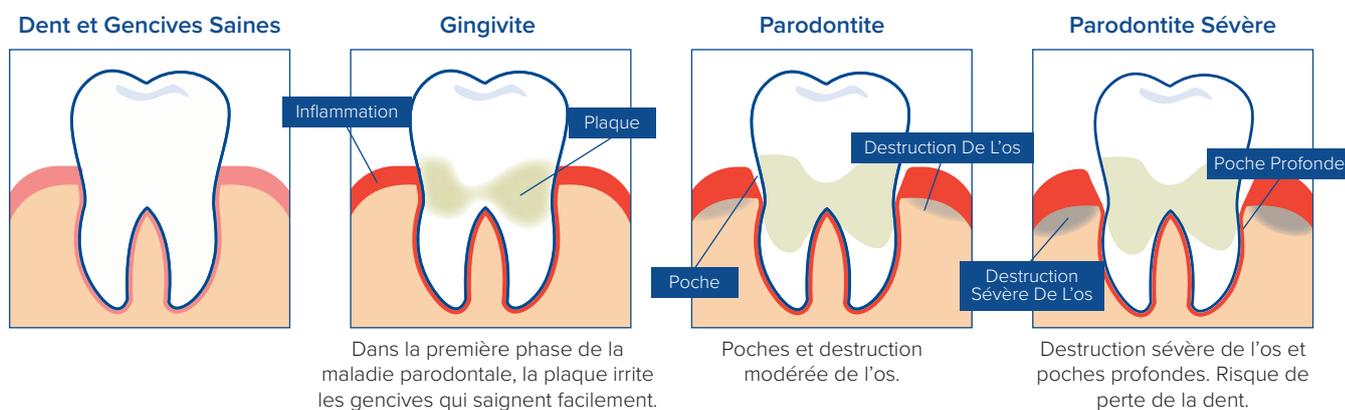


FDI's project to reduce the burden of periodontal diseases

Lors de la consultation, votre professionnel de santé bucco-dentaire (PSBD) a détecté un cas bénin de maladie parodontale (des gencives) appelé gingivite.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Cela signifie que vous souffrez d'une infection et d'une inflammation dues à un excès de plaque dentaire ; cette infection est indolore, mais vos gencives peuvent saigner lors du brossage, ce qui est anormal. Elle résulte d'un déséquilibre des bactéries présentes dans votre bouche et sur vos gencives ; c'est ce que l'on appelle la plaque dentaire.



Qu'est-ce que la plaque dentaire et pourquoi mes gencives saignent-elles ?

La plaque dentaire est une agglomération complexe de bactéries collantes qui se forme en permanence autour des dents et sous les gencives. Ces bactéries libèrent des toxines en continu qui entraînent une inflammation des gencives (saignement), une halitose (mauvaise haleine), voire des caries. Lorsque la plaque dentaire n'est pas éliminée quotidiennement et efficacement lors du brossage et à l'aide de fil dentaire, elle se transforme en tartre dur qui ne peut être enlevé que par un PSBD.

Si la maladie parodontale n'est pas soignée, elle peut passer d'une inflammation réversible des gencives (gingivite) à une destruction des tissus parodontaux, ce que l'on appelle une parodontite. La parodontite entraîne la destruction irréversible de l'os qui soutient la dent. Si elle n'est pas soignée, elle peut donner lieu à la perte de dents et avoir un effet néfaste sur la mastication, l'élocution, l'apparence, l'estime de soi et la qualité de vie.

Les maladies parodontales sont-elles graves ?

Outre le fait qu'elles peuvent entraîner la perte de dents, les maladies parodontales sont susceptibles d'influer sur votre état de santé général. La bouche est une porte ouverte sur le corps qui permet aux bactéries et toxines issues de la maladie parodontale de pénétrer dans le sang, provoquant ainsi de graves maladies comme du diabète, des maladies cardiaques, des AVC, la maladie d'Alzheimer, une pneumonie, une insuffisance rénale, certaines formes de cancer et des complications pendant la grossesse.

Qu'est-ce qui augmente le risque de contracter une maladie parodontale ?

Les maladies parodontales bénignes peuvent toucher la plupart des gens, mais certains facteurs de risque peuvent favoriser une parodontite destructrice, tels qu'une mauvaise hygiène bucco-dentaire, le tabac et le diabète. Les facteurs génétiques, le stress, l'obésité et certains médicaments sont également sources de risque. Adressez-vous à votre dentiste et/ou assistant dentaire pour savoir comment réduire le risque de contracter une maladie parodontale.



Global Periodontal Health Project



FDI's project to reduce the burden of periodontal diseases

Comment soigner une maladie parodontale ?

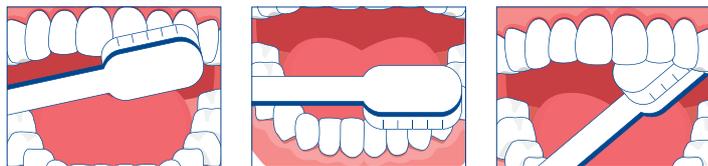
Ce n'est pas irréversible, mais cela nécessite des soins quotidiens et il convient de consulter un PSBD dès que possible afin qu'il vous prescrive un traitement parodontal adapté et efficace et qu'il effectue un suivi.

Brossez-vous les dents pendant au moins deux minutes, deux fois par jour, avec une brosse à dents manuelle ou électrique à poils doux et arrondis, en tenant la brosse selon un angle de 45 degrés par rapport à la surface des dents. La brosse à dents électrique enlève généralement plus de plaque dentaire que la brosse à dents manuelle.

Brossage Électrique



Brossage Manuel



- Utilisez un dentifrice au fluor contenant jusqu'à 1 500 ppm de fluorure.
- Nettoyez chaque jour l'espace entre vos dents à l'aide de fil dentaire ou de brossettes interdentaires adaptées.
- Vous pouvez également utiliser un dentifrice et/ou un bain de bouche spécifique contre la plaque et l'inflammation.
- Il est également conseillé de se nettoyer la langue à l'aide d'un gratte-langue ou de votre brosse à dents.
- Votre PSBD peut vous aider à adopter de bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire pour obtenir les meilleurs résultats possibles.

Comment soigne-t-on une maladie parodontale bénigne ?

Le plus important est d'adopter de bonnes habitudes d'hygiène afin d'éviter la formation de plaque. Vous devrez probablement subir un nettoyage dentaire (élimination mécanique de la plaque) réalisé par un PSBD afin d'éliminer le tartre dur accumulé au-dessus et en dessous du rebord gingival.

Si vos gencives saignent, consultez un PSBD dès que possible et n'oubliez pas la visite de contrôle deux fois par an.

Comment réduire le risque de contracter une maladie parodontale ?

Pour cela, il convient d'adopter de bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire, d'arrêter de fumer, de manger sain et équilibré, et de consommer moins de sucre. La réduction du stress, une activité physique régulière, un sommeil de qualité et des visites régulières chez le dentiste permettent également de limiter les risques.

