



## EFFETS DE LA SANTÉ BUCCODENTAIRE SUR L'ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL

### Enjeu

La santé buccodentaire n'est pas seulement importante pour votre apparence et votre sentiment de bien-être, elle l'est aussi pour votre état de santé général. Les caries et les maladies des gencives peuvent contribuer à de nombreux problèmes de santé, notamment aux maladies cardiaques et respiratoires, au diabète et à la naissance d'enfants prématurés et de faible poids. Les caries non traitées peuvent aussi être une source de douleurs et d'infections graves.

### Contexte

L'absence de caries dentaires et de maladies des gencives est essentielle au maintien d'une bonne santé buccodentaire. Une piètre santé buccodentaire peut nuire à l'apparence et à l'estime de soi. De plus, elle est associée à des troubles de sommeil, de même qu'à des problèmes de comportement et de développement chez les enfants. Elle peut également rendre difficile la mastication et la digestion des aliments.

Une saine alimentation est importante lorsqu'il s'agit de contribuer au développement d'une dentition solide et de gencives capables de résister à la maladie et de favoriser la guérison.

L'usage du tabac est un facteur de risque important de maladies buccales et dentaires, dont les cancers buccaux. Le tabac réduit le débit sanguin dans les gencives, par conséquent, celles-ci ne reçoivent pas l'oxygène et les nutriments dont elles ont besoin pour rester saines et prévenir l'infection bactérienne.

La santé buccodentaire doit être une priorité à toutes les étapes de la vie, surtout si l'on considère que les personnes âgées conservent leurs dents plus longtemps que jamais auparavant. Cependant, il se peut que cette population ait plus difficilement accès à des services d'hygiène buccale et à des soins dentaires en raison d'un revenu moins élevé ou de l'absence d'une assurance pour soins dentaires.

Les personnes âgées qui résident dans des

établissements de soins prolongés sont tout particulièrement à risque de complications découlant d'une piètre santé buccodentaire, étant donné leur santé fragile et le fait qu'elles doivent compter de plus en plus sur les autres pour assurer leurs soins personnels. Dans bien des cas, les problèmes de santé buccodentaire chez ces résidents passent inaperçus jusqu'à ce que des symptômes aigus se manifestent, tels que de la douleur ou une infection.

Outre la douleur et l'inconfort, une piètre santé buccodentaire peut aussi contribuer à de nombreux problèmes de santé graves.

### Risques pour la santé associés à une piètre santé buccodentaire

Les maladies des gencives correspondent à une inflammation des gencives qui peut également s'attaquer à l'ensemble des tissus de soutien des dents. La plaque est, quant à elle, un film bactérien transparent et collant qui s'accumule sans cesse sur les dents, s'épaissit et durcit. Lorsqu'elle n'est pas enlevée par le brossage des dents et l'usage quotidiens de la soie dentaire, la plaque durcit et se transforme en tartre, favorisant ainsi les infections gingivales.

Les maladies des gencives non traitées peuvent entraîner la perte de dents et un risque accru d'affections plus graves, y compris des maladies cardiaques et des accidents cérébrovasculaires. Les bactéries que renferme la plaque peuvent migrer de la bouche à la circulation sanguine, et elles ont été associées à l'obstruction des artères et à des lésions des valvules cardiaques. Ces mêmes bactéries peuvent également atteindre les poumons et causer une infection ou aggraver des affections pulmonaires existantes.

Il existe également un lien entre le diabète et les maladies des gencives. Les personnes souffrant de diabète sont ainsi plus vulnérables aux maladies des gencives, lesquelles peuvent



augmenter le risque de complications du diabète.

La santé buccodentaire est aussi extrêmement importante pour les femmes enceintes. Des études montrent que les femmes enceintes présentant des maladies des gencives courent un risque accru de donner naissance à des enfants prématurés et de petit poids, comparativement aux femmes dont les gencives sont saines. Ce fait est particulièrement inquiétant puisque ces nouveau-nés présentent déjà un risque accru de nombreux maux, dont les suivants : complications liées au développement, asthme, infections des oreilles, malformations congénitales et troubles du comportement, tels que l'hyperactivité avec déficit de l'attention. Ils sont en outre davantage exposés au risque de mortalité infantile.

## Réduire vos risques

Pour assurer une bonne santé buccodentaire, vous devriez suivre les recommandations suivantes :

- Brossez-vous les dents et utilisez la soie dentaire tous les jours.
- Consultez régulièrement votre professionnel des soins dentaires pour un examen buccodentaire. Si vous notez un problème quelconque, consultez immédiatement votre professionnel des soins dentaires.
- Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.
- Évitez de fumer. Si vous fumez, assurez-vous de rendre visite à votre professionnel des soins dentaires régulièrement.
- Si vous êtes enceinte, veillez à consommer des aliments sains et à maintenir une bonne santé buccodentaire.
- Brossez les dents de vos enfants jusqu'à ce qu'ils aient la dextérité nécessaire pour écrire leur nom en lettres attachées. Ils seront

alors capables de se brosser les dents sans votre aide.

## Le rôle de Santé Canada

Santé Canada s'efforce d'aider tous les Canadiens à maintenir leur état de santé. La division des services dentaires de la Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits (DGSPNI) de Santé Canada œuvre au maintien et à l'amélioration de la santé buccodentaire des Premières nations et des Inuits. La division offre et gère un large éventail d'activités axées sur la santé buccodentaire, dont la prévention proactive des maladies, la promotion de la santé buccodentaire et des services de soins dentaires de base dispensés par des dentothérapeutes et des dentistes-conseils régionaux, ainsi que par des membres du personnel de la DGSPNI.

La Division du vieillissement et des aînés de Santé Canada assure un leadership à l'échelle fédérale et agit à titre de carrefour de renseignements dans les secteurs ayant trait au vieillissement et aux personnes âgées. Elle mène une vaste gamme d'activités touchant les politiques, les programmes et l'éducation se rapportant à la santé et au bien-être des personnes âgées.

## Pour en savoir plus?

Association dentaire canadienne -  
Votre santé buccodentaire :  
[http://www.cda-adc.ca/french/your\\_oral\\_health/default.asp](http://www.cda-adc.ca/french/your_oral_health/default.asp)

Association canadienne des  
hygiénistes dentaires  
[http://www.achd.ca/content/~fr\\_oral\\_care\\_centre/foire\\_aux\\_questions.asp](http://www.achd.ca/content/~fr_oral_care_centre/foire_aux_questions.asp)

Pour en savoir plus au sujet des fluorures, consultez l'article de Votre Santé et vous : <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/environnement/fluorure.html>

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement vous renseigne sur une saine alimentation :  
[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_rainbow\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html)

Institut national de la nutrition - Santé dentaire :  
[http://www.nin.ca/public\\_html/Consumer/dental\\_health\\_fr.html](http://www.nin.ca/public_html/Consumer/dental_health_fr.html)

La publication « Dental Care - Truth or Dare » (en anglais) vous renseigne sur le diabète et la santé buccodentaire :  
[http://www.diabetes.ca/Section\\_About/dental.asp](http://www.diabetes.ca/Section_About/dental.asp)

Des renseignements destinés aux enfants sont offerts sur le site de la Nova Scotia Dental Association (en anglais) : <http://www.healthyteeth.org/>

Pour en savoir plus sur la santé des Premières nations et des Inuits, consultez le site Soins primaires et Santé publique :  
<http://www.hc-sc.gc.ca/fnihb-dgspni/dgspni/spsp/introduction.htm>

Pour en savoir plus sur la santé des personnes âgées, consultez le site de la Division du vieillissement et des aînés :  
[http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines/index\\_pages/whatsnew\\_f.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines/index_pages/whatsnew_f.htm)

Des articles complémentaires de Votre santé et vous se retrouvent à ce site : [www.santecanada.ca/vsv](http://www.santecanada.ca/vsv)

Vous pouvez également téléphonez au (613) 957-2991

Cet article a été produit en collaboration avec l'Association dentaire canadienne.