

SOURIEZ

DENTS SAINES • CORPS SAIN

Liens entre la santé buccodentaire et la santé générale

Les bactéries qui se trouvent dans la plaque peuvent-elles vraiment affecter les poumons?

Brossage, utilisation de la soie dentaire et d'autres conseils

Brossage deux minutes deux fois par jour – êtes-vous bien sûr de vous y prendre correctement?

Les surprenants facteurs de risque du cancer de la bouche

En quoi les condoms et les programmes de renoncement au tabagisme ont-ils quelque chose à voir avec le cancer de la bouche?



Santé
Canada

Health
Canada

Canada



Introduction

Ce livret a été conçu pour vous aider à mieux comprendre les liens qui existent entre votre santé buccodentaire et votre état de santé général, pour vous aider à dresser un plan de santé buccodentaire efficace ainsi que pour vous renseigner sur les risques et les symptômes du cancer de la bouche.

Dr. Peter Cooney
Dentiste en chef du Canada

Des dents en santé pour un corps en santé

Le saviez-vous?

Une mauvaise santé buccodentaire n'a pas que des répercussions dans votre bouche; elle peut également affecter d'autres parties de votre corps. De plus en plus de données probantes montrent qu'il existe un lien entre la santé buccodentaire et l'état de santé général et le bien-être. La maladie parodontale – ou la maladie des gencives et des os qui soutiennent les dents – a été associée à plusieurs maladies, notamment :

le diabète - Il y a un lien évident entre la maladie des gencives et le diabète. Les personnes diabétiques sont plus vulnérables à la maladie des gencives, mais la maladie des gencives peut également aggraver leur diabète.

les affections respiratoires - Les bactéries présentes dans la plaque peuvent également être inhalées dans les poumons, où elles risquent de provoquer une infection ou d'aggraver toute affection pulmonaire existante, surtout chez les adultes plus âgés.

les bébés prématurés et de poids insuffisant - Des études examinent également si les femmes enceintes qui présentent une maladie des gencives courent un plus grand risque de donner naissance à des bébés prématurés ou de poids insuffisant que les femmes qui ont des gencives saines.

les maladies cardiovasculaires - De nouvelles recherches portent à penser qu'il y aurait un lien entre la maladie des gencives et les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux.

La maladie buccodentaire en elle-même, peut provoquer de la douleur, une perte de dents et une mauvaise haleine chronique, et peut toucher les personnes de tous âges.

Dresser un plan de santé buccodentaire

Alors, quels sont les gestes les plus importants à poser pour vous permettre de conserver une bonne santé buccodentaire et de réduire vos risques de souffrir d'une affection parodontale ou de contracter plusieurs autres maladies?

- 1 Délogez la plaque en vous brossant les dents pendant au moins **deux minutes** au moins deux fois par jour et en passant la soie dentaire quotidiennement entre vos dents.
- 2 Afin de renforcer vos dents et de favoriser un développement sain de la dentition chez les enfants, utilisez de l'eau, du dentifrice ou un rinçage-bouche contenant du **fluor**.
- 3 Vérifiez vos dents, vos gencives et votre bouche régulièrement. Si vous remarquez le moindre problème dans votre bouche ou sur vos dents, songez à consulter un professionnel des soins dentaires dès que possible.

4 Évitez de fumer et de mâcher du tabac.

5 Restez actif et faites des choix alimentaires sains en suivant le **Guide alimentaire canadien**.

6 Si vous souffrez du diabète, d'une maladie du cœur ou d'une affection respiratoire ou si vous êtes enceinte, songez à consulter un professionnel des soins dentaires ou un autre professionnel en soins de santé qui vous aidera à concevoir un **plan de santé buccodentaire** qui vous convient.

7 Consultez régulièrement un professionnel des soins dentaires.



Qu'est-ce que la plaque?

La plaque est une pellicule collante, composée de bactéries, qui s'accumule constamment, qui épaissit et durcit et peut se transformer en tartre. La plaque peut être délogée en se brossant les dents et en utilisant la soie dentaire tous les jours. La plaque qui n'est pas délogée, contribue aux infections des gencives.

Rappelez-vous : Une bouche en santé est essentielle et en vaut la peine.

Ça vous fera sourire de la tête aux pieds

Vous avez adopté la résolution d'améliorer votre santé buccodentaire. Vous avez acheté de nouvelles brosses à dents et de la soie dentaire pour vous-même ainsi que pour votre famille, vous buvez de l'eau traitée au fluor (si possible) et vous avez commencé à marcher et à apporter des changements raisonnables afin de faire de meilleurs choix alimentaires.



Voyons maintenant si vous savez comment surveiller les signes de la maladie des gencives ou de tout autre problème possible dans votre bouche et si vous brossez bien vos dents et vous utilisez la soie dentaire correctement.

Pour les personnes déjà atteintes de la maladie des gencives, il est encore plus important de se brosser les dents et d'utiliser la soie dentaire.

Connaissez votre bouche

Vérifiez régulièrement vos gencives et vos dents. Surveillez les signes de la maladie des gencives, notamment :

une douleur autour des gencives

du sang présent sur la brosse à dents ou la soie dentaire

des gencives rouges et gonflées (boursoufflées)



une mauvaise haleine persistante

la perte de dents ou des dents qui ont changé de position en un court laps de temps

Si vous avez n'importe lequel de ces symptômes, consultez un professionnel des soins dentaires.



Brossez les dents de vos enfants jusqu'à ce qu'ils soient capables d'écrire leur nom. Ils devraient alors pouvoir se brosser les dents en suivant vos conseils et sous un oeil vigilant, de temps à autres.

Pour de plus amples renseignements sur les soins des nourrissons, des jeunes enfants ou des parents vieillissants, rendez-vous à l'adresse www.santecanada.gc.ca/santebuccodentaire

Le brossage de vos dents

Votre brosse à dents est votre arme la plus puissante pour combattre la plaque, mais il est important de l'utiliser correctement afin de bénéficier des avantages du brossage.

Comme la plaque est molle et facile à déloger, choisissez une brosse à dents à soies souples.

PRENEZ VOTRE TEMPS
brossez-vous les dents
pendant environ deux minutes.

Le simple fait de vous brosser les dents au moins deux fois par jour et de passer la soie dentaire quotidiennement pour déloger la plaque entre vos dents peut faire une véritable différence.

Qu'est-ce que le fluor?

Le fluor est un élément naturel présent dans le sol, dans l'eau (fraîche et salée) ainsi que dans divers aliments. Il a un effet positif sur la santé buccodentaire en rendant les dents plus fortes et plus résistantes à la carie. Le fluor peut également prévenir la carie et même renverser une carie débutante.

Pour de plus amples renseignements sur le fluor, veuillez visiter le site: <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vs/fluor/fluor.html>

Comment brosser vos dents



Brossez toutes les surfaces de la dent – les surfaces internes, du côté de la langue, les surfaces externes, du côté de la joue, et le dessus, c'est-à-dire la surface de mastication.



Exécutez délicatement un mouvement de va-et-vient avec la brosse.



Placez les soies contre les gencives.



N'oubliez pas de vous brosser la langue.

La Soie dentaire

Utilisez un bout de fil propre après chaque dent.

Comme la surface entre vos dents est l'endroit le plus propice à l'accumulation de la plaque, la soie dentaire est indispensable. Vous devriez utiliser la soie dentaire au moins une fois par jour, que ce soit en vous levant le matin ou avant de vous coucher le soir.

1 Prélevez du contenant l'équivalent de 40 à 50 cm de soie dentaire – à peu près la longueur de votre bras.

2 Enroulez la soie autour du majeur de chaque main en laissant environ 2 à 3 cm de fil entre les deux doigts.

3 Utilisez le pouce et l'index pour maintenir en place le fil.

4 Glissez la soie entre les dents en formant un demi-cercle, comme un « C ».

5 Frottez délicatement le fil contre la dent en effectuant un mouvement de haut en bas et de bas en haut.

6 Utilisez un bout de fil propre après chaque dent.

Rince-bouche

Un rince-bouche antimicrobien réduira la quantité de bactéries présentes dans votre bouche.

Consultez régulièrement un professionnel des soins dentaires pour faire vérifier vos dents et vos gencives. Ce professionnel nettoiera vos dents pour déloger les dépôts de tartre.

Apprendre à utiliser la soie dentaire correctement demande un certain temps et de la patience; mais une fois que vous aurez maîtrisé la technique, cette habitude ne vous prendra que quelques minutes chaque jour.



Frottez délicatement le fil contre la dent de haut en bas et de bas en haut

Utilisez le pouce et l'index pour maintenir en place le fil

Glissez la soie entre les dents en formant un demi-cercle

Enroulez la soie autour du majeur de chaque main en laissant 2 à 3 cm de fil entre les doigts

Prélevez du contenant l'équivalent de 40 à 50 cm

Le cancer de la bouche

- Environ 3 400 nouveaux cas de cancer de la bouche sont diagnostiqués au Canada chaque année.
- Plus d'un millier de personnes par année n'y survivront pas.
- Le nombre de nouveaux cas et de décès attribuables au cancer de la bouche est plus élevé que celui du cancer du col de l'utérus ou du cancer du foie.
- Le taux de survie après cinq ans pour le cancer de la bouche est de 63 %, ce qui est inférieur au taux de survie pour le cancer de la prostate, le mélanome et le cancer du col de l'utérus.



Qu'est-ce que le cancer de la bouche?

Le cancer de la bouche désigne la croissance et la propagation anormales de cellules dans la cavité buccale, notamment :

- les lèvres
- la langue
- l'intérieur des lèvres et des joues
- le palais dur (voûte du palais)
- le plancher de la bouche (sous la langue)
- l'arrière de la gorge
- les gencives et les dents.

Les muqueuses de la bouche protègent les tissus et les organes qui forment la cavité buccale. Elles sont exposées à tout ce que vous mangez, vous buvez et vous respirez.

Le dépistage précoce du cancer de la bouche peut augmenter considérablement la réussite du traitement et réduire la possibilité que le cancer ne se propage dans d'autres parties du corps.

Les signes et symptômes

Dans le cadre de votre régime d'hygiène buccodentaire, vérifiez régulièrement les signes et les symptômes suivants à l'intérieur de votre bouche :

- des plaies dans la bouche qui prennent plus de deux semaines à guérir
- des plaques rouge foncé ou blanches dans la bouche
- des bosses sur les lèvres, sur la langue ou dans le cou
- un saignement dans la bouche
- une irritation de la gorge et de la difficulté à avaler

Si vous remarquez n'importe lequel de ces signes et symptômes dans votre bouche, demandez aux professionnels de votre clinique dentaire ou médicale de procéder à un dépistage du cancer de la bouche.

Les facteurs de risque

Il y a plusieurs facteurs qui augmentent le risque de contracter le cancer de la bouche. Vous courez un plus grand risque si :

40

Vous êtes âgé de plus de 40 ans.



Vous êtes un homme. Les hommes sont deux fois plus susceptibles de contracter le cancer de la bouche, même si cet écart se rétrécit.

VPH

Vous avez contracté le virus du papillome humain (VPH).



Vous consommez des produits du tabac, surtout si vous consommez également de grandes quantités d'alcool.



Vous consommez beaucoup d'alcool régulièrement.



Vos lèvres sont exposées régulièrement aux rayons du soleil.



Votre régime alimentaire accorde peu de place aux fruits et aux légumes – vous privant ainsi d'importants facteurs de protection.



La prévention

Par-dessus tout, le cancer de la bouche est une maladie évitable. Adoptez la résolution de diminuer votre risque dès aujourd'hui :

- Cessez de fumer ou de consommer d'autres produits du tabac.
- Diminuez votre consommation d'alcool.
- Portez un condom afin de réduire votre risque d'infection au VPH.
- Appliquez une protection contre les rayons UV sur vos lèvres lorsque vous êtes à l'extérieur et au soleil.
- Adoptez un régime alimentaire sain en suivant le Guide alimentaire canadien.
- Brossez-vous les dents et utilisez la soie dentaire tous les jours afin de réduire les infections buccodentaires.

Questionnaire

Q. Quel est le problème dentaire le plus courant chez les adultes?

R. La maladie des gencives.

Q. Comment savoir si mon eau est fluorée?

R. Renseignez-vous auprès de votre administration municipale. La fluoration de l'eau potable est une décision qui revient à chaque municipalité, en collaboration avec l'autorité provinciale ou territoriale compétente. La décision se prend parfois en consultation avec les résidents.

Vrai ou faux?

Seules les personnes qui consomment beaucoup de tabac ou d'alcool, ou les deux, sont vulnérables au cancer de la bouche.

Ce n'est pas tout à fait vrai. Les personnes qui consomment beaucoup de tabac ou d'alcool courent un plus grand risque (et ce risque est accru si elles consomment les deux), mais environ 25 % des personnes atteintes du cancer ne sont pas des fumeurs et ne boivent pas d'alcool.

Le dépistage du cancer de la bouche devrait être réservé aux adultes plus âgés.

Le cancer de la bouche peut se manifester à tout âge, mais l'incidence augmente considérablement à l'âge de 40 ans et atteint son point culminant à l'âge de 60 ans.

Le cancer de la bouche est beaucoup moins fréquent que les autres formes de cancer.

Il est vrai que le nombre de nouveaux cas de cancer de la bouche et de décès qui s'y rattachent est relativement faible comparativement au cancer de la prostate, du sein et du colon; mais il est trois fois plus important que pour le cancer du col de l'utérus et presque deux fois plus élevé que pour le cancer du foie.