



VOTRE SANTÉ ET VOUS

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 gingivales peuvent contribuer à de nombreux problèmes de santé, notamment les maladies respiratoires et le diabète. Les caries non traitées peuvent aussi être source de douleurs et d'infections graves. Des études évaluent actuellement s'il existe un lien entre une mauvaise santé buccodentaire et les maladies du cœur, ainsi qu'entre une mauvaise santé buccodentaire et les maladies du cœur, ainsi qu'entre une mauvaise santé buccodentaire et la naissance d'enfants prématurés ou ayant une insuffisance de poids.

Contexte

L'absence de caries dentaires et de maladies des gencives est essentielle au maintien d'une bonne santé buccodentaire. Une santé buccodentaire déficiente peut nuire à l'apparence et à l'estime de soi. Elle peut aussi engendrer des troubles du sommeil, ainsi que des problèmes de comportement et de développement chez l'enfant, et rendre difficile la mastication et la digestion des aliments. Une saine alimentation contribue au développement d'une dentition solide et de gencives capables de résister à la maladie et de favoriser la guérison.

Le tabagisme favorise les maladies buccales et dentaires, dont les cancers buccaux. La fumée du tabac peut être très nocive pour le tissu des gencives et d'autres parties de la bouche. Les toxines de la fumée peuvent contribuer au cancer buccal et endommager les os des dents, une cause majeure de la perte de dents. En fait, le tabagisme est l'un des principaux facteurs qui contribue aux

maladies des gencives et peut être le principal risque de cancer buccal.

La santé buccodentaire est importante à toutes les étapes de la vie, d'autant plus 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 couvrant les soins dentaires.

Les personnes âgées vivant dans un établissement de soins prolongés sont 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.

Risques pour la santé associés à une piètre santé buccodentaire

Les maladies des gencives résultent d'une inflammation qui peut également s'attaquer à l'ensemble des tissus de soutien des dents. La plaque est un film bactérien transparent et collant qui s'accumule sur les dents, s'épaissit et durcit. À défaut de se brosser les dents et d'utiliser de la soie dentaire tous les

jours, la plaque durcit et se transforme en tartre, favorisant l'infection gingivale.

Les maladies des gencives non traitées peuvent entraîner la perte de dents et accroître le risque d'affections plus graves, y compris les maladies respiratoires. Les bactéries que renferme la plaque peuvent migrer de la bouche aux poumons et causer une infection ou aggraver une affection pulmonaire existante.

Il y a aussi un lien entre le diabète et les maladies des gencives. Les personnes souffrant de diabète sont ainsi plus vulnérables aux maladies des gencives, qui peuvent augmenter le risque de complications du diabète.

Des études s'intéressent aux femmes enceintes dont la santé buccodentaire est déficiente afin de savoir si elles courent un risque accru de donner naissance à un enfant prématuré de faible poids, par rapport aux femmes qui ont de saines habitudes buccodentaires. Les bébés prématurés ou de faible poids à la naissance sont plus vulnérables à de nombreuses anomalies : retards du développement, asthme, infections de l'oreille, malformations congénitales, troubles du comportement et risque de mortalité infantile. Même si ces études se poursuivent, il importe que les femmes prennent bien soin de leurs gencives et de leurs dents.

Réduire les 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. L'utilisation d'un rince-bouche antimicrobien peut aussi contribuer à éliminer les bactéries de la bouche.
- Consultez régulièrement votre professionnel de soins dentaires pour un examen buccodentaire. Si vous notez un problème quelconque, consultez-le immédiatement.

- Suivez les recommandations du guide *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.
- Évitez de fumer. Si vous fumez, assurez-vous de consulter votre professionnel de soins dentaires régulièrement.
- Si vous êtes enceinte, consommez des aliments sains et maintenez une bonne hygiène buccodentaire.
- Brossez les dents de vos enfants jusqu'à ce qu'ils puissent écrire leur nom en lettres attachées. Ils seront alors capables de se brosser les dents sans votre aide.

Rôle de Santé Canada

Le Bureau du dentiste en chef est le centre stratégique de Santé Canada pour les questions de santé buccodentaire. Le Bureau a pour mandat de favoriser la connaissance de bonnes habitudes d'hygiène buccale afin d'améliorer la santé buccodentaire des Canadiens. Comme il existe un lien certain entre la santé buccodentaire et l'état de santé général, une amélioration de la première peut contribuer à une amélioration de la seconde.

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 employés 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 centre de renseignements relatifs au vieillissement et aux aînés. Elle mène une vaste gamme d'activités touchant les politiques, les programmes et l'éducation axées sur la santé et le bien-être des personnes âgées.

Pour en savoir plus...

Pour de plus amples renseignements sur le lien possible entre la santé buccodentaire et l'état de santé général, veuillez consulter la section *Vie saine-Santé buccodentaire* : www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/oral-bucco/index-fra.php

ou le site du Bureau du dentiste en chef : www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/branch-dirgen/fnihb-dgspni/ocdo-bdc/index-eng.php pour prendre connaissance des projets auxquels le Bureau participe.

Pour obtenir d'autres renseignements :

Association dentaire canadienne - Votre santé buccodentaire
www.cda-adc.ca/french/your_oral_health/default.asp

Association canadienne des hygiénistes dentaires
www.cdha.ca/

Pour en savoir plus au sujet des fluorures, consultez l'article *Fluorures et santé humaine* dans la section *Votre Santé* et vous : www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/environ/fluor-fra.php

Pour vous renseigner sur une saine alimentation, consultez le site *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* : www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

La publication *Dental Care - Truth or Dare* (en anglais) de l'Association canadienne du diabète vous renseigne sur le diabète et la santé buccodentaire : www.diabetes.ca/Section_About/dental.asp (en anglais)

Pour des renseignements destinés aux enfants, on peut consulter le site de la Nova Scotia Dental Association (en anglais) : www.healthyteeth.org/

Vous trouverez des articles complémentaires dans la section *Votre santé et vous* www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez aussi composer le 1-866-225-0709 ou le 1-800-267-1245 * (sans frais)