

Cinquante pour cent des inflammations respiratoires pourraient être évitées par la pratique d'une bonne hygiène dentaire, informe la Société suisse des médecins-dentistes (SSO). Hygiène buccale quotidienne, prévention de la carie, détartrage et contrôles dentaires réguliers... Prendre soin de ses dents tout au long de sa vie permet non seulement de les conserver mais de prévenir de graves maladies, voire même la malnutrition ou encore l'isolement social.

Vivre vieux et en bonne santé va de pair avec une bonne hygiène bucco-dentaire. On ne le sait pas encore assez! Kristin Aubort

Soigner ses dents, un capital vital

Face au vieillissement de la population, les défis santé en matière de soins bucco-dentaires occupent une place majeure. La professeure Frauke Müller, cheffe de la Division de gériodontologie et prothèse adjointe à la Clinique universitaire de médecine dentaire de Genève répond à nos questions.

Quelle influence l'augmentation de notre durée de vie a-t-elle sur l'hygiène bucco-dentaire?

A un âge avancé, il est souvent plus difficile de bien se nettoyer la bouche. La vue diminue, ainsi que la dextérité. Il arrive aussi souvent que des dents qui manquent soient remplacées par des prothèses fixes ou amovibles, avec souvent pour conséquence des niches où la plaque dentaire peut se former ou les restes alimentaires se coincer. Chez les personnes qui ont une maladie parodontale, le déchaussement des gencives rend également difficile un bon nettoyage des dents. Enfin, chez les personnes qui souffrent de multiples maladies chroniques, les priorités peuvent changer: l'hygiène bucco-dentaire est parfois négligée face à des maladies ou des handicaps pesants.

Hormis l'âge, quels handicaps et maladies chroniques sont-ils susceptibles de perturber l'hygiène dentaire au fil de l'existence?

La diminution de la vue et la dextérité des mains figurent parmi les plus importants



handicaps. Cela peut concerner des patients qui ont subi un AVC et dont seule une main reste fonctionnelle aussi bien que des patients atteints d'arthrite. Or il est clair que si vous souffrez d'une démence ou d'une dépression, cela peut également constituer un défi pour l'hygiène bucco-dentaire.

Quelles sont les conséquences possibles d'une mauvaise hygiène bucco-dentaire sur la santé?

Il faut tout d'abord préciser que si l'on ne se lave pas correctement les dents, la maladie parodontale et les caries se développent. Et cela indépendamment de l'âge! Résultat, les dents tombent et le choix des aliments s'en ressent, avec des effets négatifs sur la santé. De plus, on connaît désormais les liens entre les infections orales et certaines affections comme par exemple entre la parodontite et les maladies cardio-vasculaires ou encore le diabète. Pour les personnes âgées qui souffrent de troubles de la déglutition, les bactéries buccales peuvent être aspirées et créer des pneumonies aspiratoires. Lorsque l'état immunitaire est faible, cela entraîne même souvent la mort. Ce risque est encore plus élevé si l'on porte un appareil amovible pendant la nuit: le mot d'ordre est donc de les enlever et de les garder au sec pendant la nuit.

Pensez-vous que la population soit suffisamment informée de ces conséquences? Quels sont les objectifs en Suisse?

La Société suisse des médecins-dentistes (SSO) et la Société suisse de gériodontologie et soins dentaires spéciaux (SSGS) travaillent sur une campagne de sensibilisation des médecins-dentistes ainsi que du personnel soignant avec des personnes âgées. Une table ronde a aussi été créée avec tous les partenaires concernés afin d'établir un plan d'action. Enfin, les articles comme le vôtre aident à sensibiliser un grand public! >



Attention, bouche sèche

Si la salive est un élément important de la déglutition et de la digestion, elle contribue aussi à la reminéralisation des dents. On l'aura compris, une sécheresse de la bouche n'est pas à négliger et cette perte de liquide doit être compensée.

« Cette sécheresse peut trahir une déshydratation, due parfois à l'âge ou en cas d'hydratation insuffisante. Mais elle est souvent liée à la prise de certains médicaments – antidépresseurs, antihistaminiques, diurétiques, antivomissements, oncologiques... – ou à des maladies chroniques telles que maladies auto-immunes, polyarthrite rhumatoïde, diabète... », explique Yannick Crucet, pharmacien responsable de la pharmacieplus du val-de-travers avant de préciser que le stress peut temporairement provoquer ce phénomène.

Les solutions

Pour stimuler la production de salive, notre pharmacien préconise bien entendu de boire suffisamment au quotidien et, si nécessaire, la prise d'un substitut de salive ou d'un lubrifiant buccal en spray ou en gel, voire en comprimés à prendre en cures de trois semaines ou en continu si besoin est. « L'homéopathie dispose également de remèdes dont le choix

reste à discuter avec le pharmacien en fonction de symptômes tels que la mauvaise haleine par exemple. »

Et si sécheresse de la cavité buccale ou mal de gorge empêchent la prise d'un médicament solide? « Dans ce cas, on trouve en officine un gel qui convient dès l'âge de 2 ans et permet d'avaler facilement un comprimé. »

Le conseil plus

Près de 30% des adultes se plaignent de dents sensibles. En cause gingivite, abrasion dentaire ou traitements parodontaux. Résultat, les gencives se rétractent, la dentine est à nu. Le froid, le chaud, le sucre ou les aliments acides provoquent une réaction douloureuse. Outre un traitement dentaire approprié, votre pharmacien peut vous conseiller différents produits de soins dentaires à même de soulager rapidement la douleur.



Plus d'informations sur ce thème
www.pharmacieplus.ch/santeplus