



Ordre des  
**hygiénistes dentaires**  
du Québec

La santé buccodentaire :  
*un investissement pour une vie de qualité!*





# La santé buccodentaire : *un investissement pour une vie de qualité!*

Les progrès de la médecine et les meilleures habitudes de vie nous font bénéficier d'un accroissement constant de l'espérance de vie. Nous pouvons espérer vivre plus longtemps en meilleure santé et une bonne santé buccodentaire y contribue grandement. Les hygiénistes dentaires sont vos complices pour y parvenir car la santé buccodentaire est étroitement liée à la santé générale et la prévention est au cœur de leurs priorités!

**Les hygiénistes dentaires sont des professionnels de la santé qui jouent un rôle primordial dans l'éducation de la population, afin de favoriser l'acquisition, le contrôle et le maintien d'une bonne santé buccodentaire.**

## Des solutions aux problèmes buccodentaires : un investissement pour une vie de qualité!

### **Les visites chez l'hygiéniste dentaire et le dentiste**

Leur rendre visite aux six ou douze mois permet de dépister les caries débutantes, les maladies parodontales, les obturations défectueuses, les lésions buccales et autres affections buccodentaires. Il vous importe de leur mentionner tous vos problèmes de santé, les médicaments consommés, les maladies diagnostiquées et vos symptômes. Leurs conseils, les traitements qu'ils vous proposeront et la fréquence des visites seront ainsi davantage personnalisés à votre condition.

Même si la perte des dents augmente avec l'âge, la cause principale n'est pas attribuable à l'âge. Les maladies parodontales, qui affectent la gencive et l'os de support de la dent, de même que les caries de racines en sont les principales responsables. Heureusement, grâce à l'amélioration de l'hygiène buccodentaire et aux visites régulières, vous avez maintenant la possibilité de conserver vos dents naturelles en santé toute votre vie.

Des soins de santé buccodentaires adaptés peuvent donc augmenter l'espérance de vie en santé!

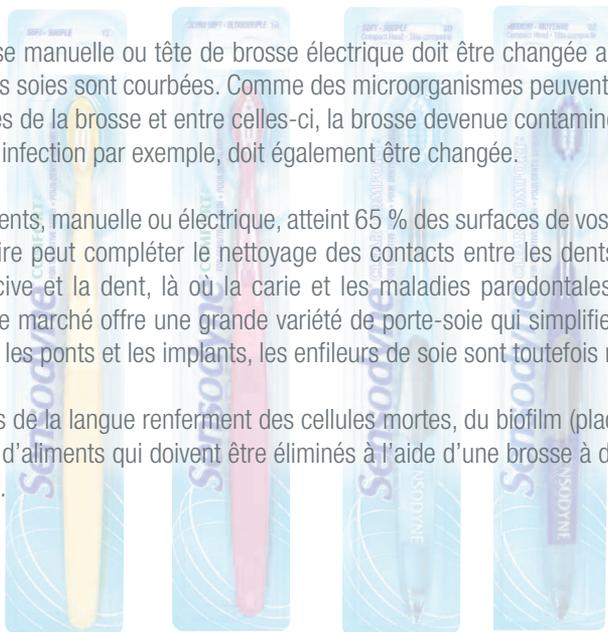
## Une bonne hygiène buccodentaire quotidienne

À tout âge, il importe de maintenir une bonne hygiène buccodentaire quotidienne par le brossage à l'aide d'une brosse de grosseur adéquate aux soies souples et d'un dentifrice au fluorure. Lorsque la motricité est réduite, la brosse à dents peut être adaptée afin d'assurer une meilleure prise et l'utilisation d'une brosse à dents électrique peut parfois aider. Si vous avez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif implanté, il faut toutefois consulter votre médecin traitant avant d'utiliser une brosse à dents électrique, bien que les fabricants doivent se conformer aux normes de sécurité des dispositifs électromagnétiques.

Chaque brosse manuelle ou tête de brosse électrique doit être changée aux trois mois ou dès que les soies sont courbées. Comme des microorganismes peuvent se loger à la base des soies de la brosse et entre celles-ci, la brosse devenue contaminée après une fièvre ou une infection par exemple, doit également être changée.

La brosse à dents, manuelle ou électrique, atteint 65 % des surfaces de vos dents. Seule la soie dentaire peut compléter le nettoyage des contacts entre les dents et l'espace entre la gencive et la dent, là où la carie et les maladies parodontales peuvent se développer. Le marché offre une grande variété de porte-soie qui simplifie cette tâche. Pour nettoyer les ponts et les implants, les enfumeurs de soie sont toutefois nécessaires.

Les crevasses de la langue renferment des cellules mortes, du biofilm (plaque dentaire) et des débris d'aliments qui doivent être éliminés à l'aide d'une brosse à dents ou d'un gratte-langue.



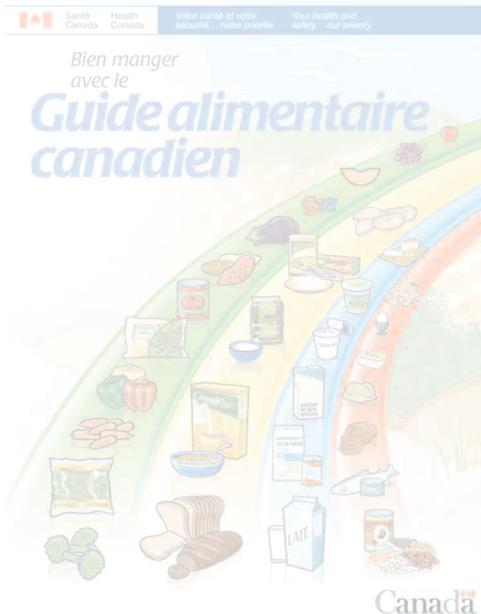
## Vous n'avez pas votre brosse à dents sous la main?

Le recours aux bonbons sucrés ou à un rince-bouche contenant de l'alcool peut causer plus de tort que de bien. Les bactéries de la bouche transforment le sucre en acide, le rince-bouche a un effet temporaire et l'alcool qu'il contient assèche les muqueuses. Voici quelques suggestions beaucoup plus efficaces en attendant de pouvoir brosser vos dents :

- Se rincer la bouche avec de l'eau;
- Mâcher une gomme sans sucre afin de stimuler la salive, laquelle agit tel un nettoyant naturel;
- Croquer un céleri, une carotte ou une pomme. Ces aliments aident à éliminer les débris d'aliments et le processus de mastication augmente le flot salivaire;
- Terminer votre repas ou votre collation par un morceau de fromage à pâte ferme comme le cheddar. Cet aliment riche en calcium aide à prévenir la carie, en diminuant l'acidité de la salive et en ralentissant l'activité des bactéries de la carie.

## À tout âge, on doit bien se nourrir!

Il est approprié pour tous d'avoir une alimentation saine et variée en prenant soin de consommer suffisamment de produits laitiers et de chacun des groupes d'aliments, tel qu'en fait mention le *Guide alimentaire canadien*.



## Vous devez idéalement faire remplacer vos dents manquantes

Ceci vous permettra :

- De prévenir le déplacement, le déchaussement et la perte éventuelle de vos autres dents;
- De faciliter la mastication et ainsi favoriser une digestion optimale;
- De diminuer les risques de maladies parodontales;
- De prévenir les problèmes d'articulation temporomandibulaire;
- De conserver une élocution optimale;
- D'harmoniser votre sourire;
- De réduire l'affaissement ou le vieillissement prématuré du visage.

Plusieurs types de prothèses peuvent être envisagés :

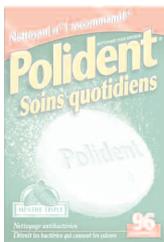
- Prothèses amovibles partielles ou complètes;
- Ponts fixes;
- Implants dentaires.

Les ponts fixes et les implants dentaires nécessitent des soins d'hygiène particuliers que l'hygiéniste dentaire saura vous enseigner.

## Le bon entretien des prothèses dentaires amovibles

Les prothèses amovibles doivent être brossées après chaque repas à l'aide d'une brosse souple et d'un dentifrice sans abrasifs ou d'un nettoyant pour prothèse. Il est conseillé de les enlever pendant la nuit ou au moins quatre heures par jour, de masser les gencives avec une brosse à dents douce et de nettoyer la langue. Lorsqu'elles ne sont pas en bouche, les prothèses doivent être couvertes d'eau ou d'une solution nettoyante conçue à cet effet, afin d'en prévenir l'assèchement.

Il peut être indiqué de faire graver vos nom et prénom sur vos prothèses avant un séjour prolongé en établissement.





# Impacts de la santé buccodentaire sur la santé générale

Dans son rapport sur la santé buccodentaire dans le monde, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) place la santé buccodentaire comme un facteur déterminant de qualité de vie, faisant partie intégrante de l'état de santé générale et étant essentielle au bien-être.

*« Une mauvaise santé buccodentaire peut accroître les risques pour la santé générale et se répercuter sur l'apport nutritionnel. De même, les maladies systémiques et/ou les effets secondaires indésirables de leur traitement peuvent entraîner un risque accru de maladies buccodentaires. »*

*« De nombreuses affections générales peuvent avoir des manifestations buccodentaires qui accroissent le risque de maladies buccodentaires, lesquelles à leur tour représentent un facteur de risque pour un certain nombre d'affections générales. »*

## Les maladies parodontales et la santé générale

Plusieurs études révèlent que les maladies parodontales sont en lien, entre autres, avec les maladies cardiovasculaires, les infections respiratoires, le diabète et le cancer du pancréas.

### Que sont les maladies parodontales?

Elles sont caractérisées par la destruction des tissus de support autour d'une ou plusieurs dents et sont principalement causées par l'accumulation de tartre et de biofilm (plaque dentaire) sous la gencive. À la phase débutante, elles sont souvent indolores et peu détectables. Le dépistage et la prise en charge précoces permettent d'éviter la progression de l'inflammation des gencives (gingivite) vers le support de la dent (parodontite). La baisse d'oestrogènes de la postménopause occasionne une perte de densité osseuse pouvant accentuer la prédisposition à la parodontite.

Les maladies parodontales sont chroniques, transmissibles et, non traitées, elles entraînent la résorption osseuse qui peut s'aggraver jusqu'à la perte des dents. Selon certaines estimations, c'est plus de 75 % des adultes qui peuvent souffrir d'un degré quelconque de maladie parodontale au cours de leur vie.

## Quels sont les signes avant-coureurs de maladies parodontales?

- La rougeur, l'enflure ou la sensibilité des gencives au toucher;
- Le saignement au brossage ou à l'usage de la soie dentaire;
- Les gencives qui se retirent des dents (déchaussement);
- La mauvaise haleine persistante;
- Le déplacement des dents ou le changement dans la façon dont elles s'ajustent les unes aux autres.

## Quels sont les facteurs de risques?

- Le tabagisme;
- L'hygiène buccodentaire déficiente;
- Le stress;
- Les changements hormonaux;
- Les effets secondaires de certains médicaments;
- Certaines maladies (p. ex. : diabète, ostéoporose, etc.);
- L'hérédité;
- L'embonpoint;
- La fréquence non régulière des visites en cabinet.



# Comment expliquer les liens entre les maladies parodontales et la santé générale?

## Les maladies cardiovasculaires

Les microorganismes présents lors d'une maladie parodontale peuvent migrer dans la circulation sanguine et être impliqués dans les maladies cardiaques et accidents vasculaires cérébraux. Les personnes souffrant de maladies parodontales doubleraient leur risque d'être victimes d'une crise cardiaque mortelle. Les maladies cardiovasculaires sont responsables de plus de 30 % de tous les décès au Canada.

## Les infections respiratoires

Les agents infectieux causant les infections respiratoires sont en plus grande concentration chez les gens souffrant de maladies parodontales. La pneumonie et la bronchite chronique, par exemple, peuvent ainsi être aggravées. Les gens ayant une déficience immunitaire sont particulièrement plus susceptibles.

## Le diabète

Comme l'habileté des diabétiques à répondre aux infections est compromise, ils sont plus à risque de développer une maladie parodontale et le diabète triple le risque que celle-ci soit destructrice. Les maladies parodontales rendent aussi plus difficile la stabilisation du niveau de glucose sanguin.

## L'ostéoporose

L'ostéoporose touche une Canadienne sur quatre et un Canadien sur huit de plus de 50 ans. Elle est souvent appelée « le voleur silencieux » parce que la perte osseuse se produit sans symptômes. Toutefois, des signes de cette maladie qui touche deux millions de Canadiens, peuvent être détectés par le dépistage et les radiographies buccodentaires.



## **Le cancer du pancréas et autres affections ou maladies**

Les maladies parodontales pourraient accroître le risque de cancer du pancréas. De plus, de nouvelles recherches suggèrent une possible relation avec l'insuffisance rénale et certaines maladies inflammatoires. Il est clair que toutes inflammations, comme les maladies parodontales et caries dentaires non traitées, produisent des substances qui peuvent être nocives et si elles s'infiltrent dans la circulation sanguine générale, elles peuvent atteindre d'autres parties du corps. La bouche est la porte d'entrée du corps et de plus en plus d'évidences scientifiques et médicales confirment les nombreux liens probants entre la santé buccodentaire et la santé générale.



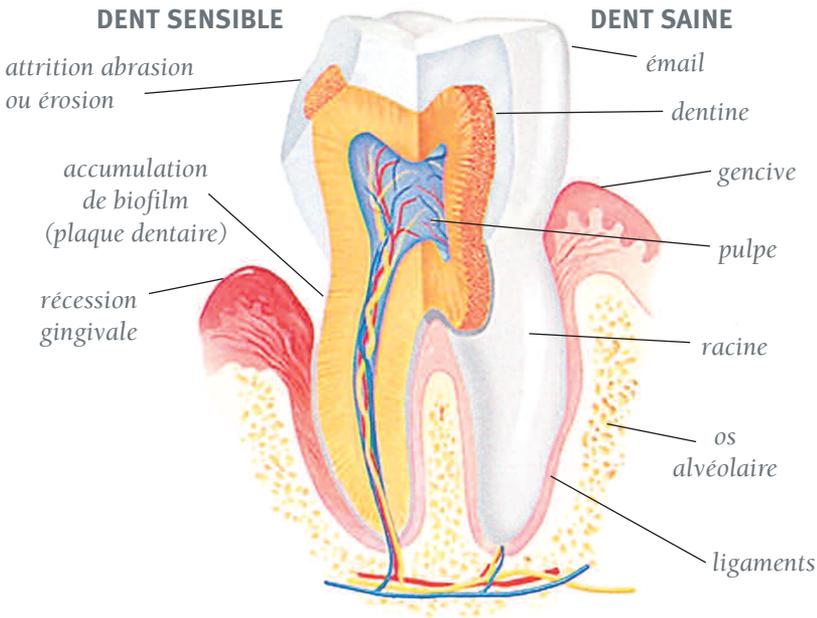
# Modifications de votre bouche et de vos dents avec l'âge

À partir d'environ 40 ans, l'anatomie buccodentaire subit des modifications. Pour une personne en santé, sans maladie chronique et sans médication, ces changements peuvent toutefois être plus subtils et plus lents.

## Que se passe-t-il exactement?

### L'émail de vos dents

Avec le temps, on peut noter une perte d'éclat et des fêlures. L'usure de l'émail résulte de l'érosion, de l'abrasion ou de l'attrition. Cette usure occasionne l'exposition de la dentine et la possibilité d'hypersensibilité.





## **Votre parodonte : gencive, os et ligaments**

L'ensemble des tissus qui entourent la dent est composé d'une partie visible, la gencive, et d'une partie profonde qui comprend l'os alvéolaire et les ligaments qui rattachent l'os au cément de la racine de la dent.

### **Votre gencive**

La gencive devient plus susceptible aux infections microbiennes. Elle devient plus lisse, plus mince et perd de son élasticité. Elle subit souvent des récessions (déchaussements) qui favorisent l'exposition des racines, lesquelles peuvent s'user et devenir sensibles si le brossage est trop rigoureux. De plus, la racine et sa jonction avec la couronne, qu'on appelle le collet de la dent, sont moins résistantes au développement de caries.

### **Votre os alvéolaire**

La masse osseuse commence à diminuer à partir de 40 ans. L'os entre chaque dent devient lui aussi lentement plus poreux et peut présenter une certaine résorption. La perte osseuse peut être aggravée par l'ostéoporose.

### **Vos ligaments**

Le nombre de fibres des ligaments qui rattachent l'os à la racine de la dent et leur densité diminuent au fil des ans.

### **Vos muqueuses buccales, incluant la langue et l'intérieur de vos joues**

Les muqueuses deviennent plus fines et lisses. Elles perdent de l'élasticité et sont plus susceptibles aux ulcères, aux traumatismes et aux infections tels les champignons par exemple. La guérison est aussi plus lente.

### **Vos glandes salivaires et votre salive**

Les glandes s'atrophient à la longue et produisent moins de salive. Ceci est accentué par divers médicaments ou traitements, la respiration buccale et certaines maladies. La diminution de salive entraîne de la difficulté à avaler, à mastiquer, à digérer et nuit à la phonation.

**À partir de 40 ans, les modifications de l'anatomie buccodentaire constituent d'autres facteurs de risques au développement de problèmes buccodentaires.**

# Quels sont les problèmes buccodentaires et les conséquences qui peuvent survenir?

## Le biofilm (plaque dentaire)

Le biofilm est un dépôt mou qui s'accumule sur les dents et les prothèses dentaires. Il se compose de microorganismes qui sont à l'origine de la formation des caries dentaires, du tartre, de la mauvaise haleine, des infections de gencives et des maladies parodontales.

## La carie dentaire et la carie de racine

La carie dentaire, fréquente durant l'enfance, a tendance à se stabiliser chez l'adulte d'âge moyen, mais augmente de nouveau de façon importante plus tard. Les causes sont :

- Les modifications que subissent la dent et la gencive;
- L'alimentation de consistance molle, adhérente à la dent, riche en sucres et en hydrates de carbone;
- Le manque de salive, laquelle a un pouvoir protecteur et abaisse le pH acide de la bouche;
- La diminution de la dextérité manuelle.





## L'édentement et l'alimentation

Le taux d'édentement complet au Québec est encore élevé et plusieurs facteurs sont en lien avec ce fait :

- La faible proportion d'eau fluorée;
- Le tabagisme, facteur de risque des maladies parodontales, dont le taux est supérieur à la moyenne nationale;
- la fréquence insuffisante des visites auprès des professionnels dentaires.

La réduction du nombre de dents et un état buccodentaire pauvre favorisent les régimes riches en hydrates de carbone et pauvres en fruits, fibres et protéines. Ceci entraîne des déficits en fer et vitamines, un risque accru de morbidité et mortalité, ainsi qu'une augmentation de prise de médicaments. Ces aliments augmentent aussi le risque de cancer et de maladies cardiovasculaires. La conservation d'un nombre minimum de 20 dents semble nécessaire pour une mastication adéquate et une bonne nutrition.

L'édentement est un handicap, une atteinte à l'intégrité corporelle. Il altère l'alimentation et la phonation et est un obstacle majeur à la communication et à la vie sociale.

## Les prothèses dentaires non fonctionnelles et les problèmes de rétention

Une étude québécoise a révélé que les personnes ayant des prothèses dentaires non fonctionnelles consomment plus de médicaments pour soigner des problèmes gastro-intestinaux que les personnes dont les prothèses sont adéquates. Les principaux médicaments utilisés sont des laxatifs, des antidiarrhéiques ou des médicaments contre le reflux gastrique.

Plusieurs facteurs peuvent modifier la rétention en bouche des prothèses : sécheresse buccale, ostéoporose de l'os de la mâchoire, perte de poids, etc. Une mauvaise rétention entraîne la résorption prématurée de l'os et la difficulté à mastiquer peut occasionner des troubles de digestion. Une visite annuelle en cabinet est souhaitable afin, entre autres, de vérifier et corriger l'ajustement des prothèses. Les produits adhésifs vendus sans ordonnance en pharmacie sont une solution temporaire uniquement.

## L'hypersensibilité dentinaire

Les récessions gingivales et l'usure des dents (par érosion, abrasion ou attrition) provoquent l'exposition des surfaces de la dent dont les terminaisons nerveuses sont moins isolées : la dentine et le cément des racines.

Ceci occasionne souvent l'hypersensibilité au chaud, au froid, au sucré, à l'acidité des agrumes, au brossage, à la pression et au toucher. L'hygiéniste dentaire peut vous aider à cerner la cause et vous trouver d'excellentes solutions.

## La xérostomie ou sécheresse buccale

La salive possède un pouvoir antibactérien et antifongique. Comme elle assure aussi la régulation du pH buccal, la diminution de celle-ci crée un inconfort et prive d'une précieuse protection naturelle contre les affections buccodentaires. L'utilisation de substitut salivaire ou de fluorure peut être bénéfique dans certains cas. La xérostomie est attribuable à divers facteurs :

- Conditions médicales (p. ex. : diabète, déficiences rénales ou hépatiques);
- Médication (p. ex. : antihistaminiques, diurétiques, antidépresseurs);
- Modifications hormonales;
- Radiothérapie.

Même si vos médicaments occasionnent de la xérostomie, il faut continuer de les prendre. Votre hygiéniste dentaire vous aidera à trouver des solutions pour contrer ou diminuer les effets de la xérostomie.

## L'halitose, communément appelée la mauvaise haleine

L'halitose peut être occasionnelle ou chronique, c'est-à-dire qu'elle persiste malgré une bonne hygiène buccodentaire. Les changements hormonaux, les problèmes médicaux ou les médicaments peuvent modifier l'haleine. Les causes les plus fréquentes proviennent toutefois de la cavité buccale :

- Hygiène pauvre;
- Problèmes dentaires (p. ex. : carie, abcès, maladie parodontale);
- Sécheresse buccale;
- Certains aliments;
- Alcool ou tabac.

Une bonne hygiène buccale quotidienne, de saines habitudes de vie et les nettoyages et soins professionnels en cabinet éliminent une grande partie des causes de l'halitose.

## Le tabagisme

Le tabagisme modifie l'assimilation des nutriments et réduit l'approvisionnement de sang à l'os autour des dents. La chaleur et les toxines intenses relâchées lorsqu'une personne fume peuvent également affecter la composition bactérienne de la bouche et la résistance immunitaire du corps aux bactéries. Le risque de développer une maladie parodontale est quatre fois plus élevé pour un gros fumeur. Comme les tous premiers signes des effets néfastes du tabac se manifestent dans la bouche, le dépistage par vos professionnels dentaires est capital.

Vous faites peut-être partie du 75 % des fumeurs qui souhaitent cesser cette habitude mais qui ont besoin d'aide. Comme tous les professionnels de la santé, l'hygiéniste dentaire dispose d'information à ce sujet et peut vous aider.

## Le cancer buccal

Au Québec, plus de 700 cas de cancers de la bouche ou du pharynx sont déclarés chaque année. Malgré cette faible prévalence, ces cancers ont la particularité d'évoluer rapidement et d'être fatals s'ils ne sont pas dépistés tôt. Il importe de vérifier régulièrement l'intérieur de votre bouche et de consulter vos professionnels dentaires régulièrement. La prédisposition au cancer buccal est plus marquée à partir de 45 ans et les principaux facteurs de risques sont :

- Le tabagisme;
- L'alcool;
- Le soleil;
- Une alimentation pauvre;
- L'hérédité.



# Votre hygiéniste dentaire est votre complice d'une bonne santé buccodentaire!

**Les hygiénistes dentaires sont des spécialistes de la prévention qui comprennent bien le lien entre la santé buccodentaire et la santé générale, et sont prêts à vous aider à prévenir les maladies.**

**Les hygiénistes dentaires contribuent à l'amélioration de votre qualité de vie :**

- En dépistant les maladies buccodentaires;
- En vous enseignant des principes de l'hygiène buccale et en vous donnant des conseils personnalisés;
- En élaborant des programmes préventifs;
- En utilisant, sous la direction d'un dentiste, des méthodes scientifiques de contrôle et de prévention des affections buccodentaires comme le polissage, l'irrigation, l'application de substances désensibilisantes.
- En posant des actes de médecine dentaire qui lui ont été délégués, tels que les radiographies, le détartrage, l'insertion de matériaux obturateurs.

**Quelque 5 000 hygiénistes dentaires exercent la profession au Québec.**

*Pour une vie de qualité, suivez leurs conseils!*

[www.ohdq.com](http://www.ohdq.com)



Ordre des  
**hygiénistes dentaires**  
du Québec



GlaxoSmithKline  
Soins de santé  
aux consommateurs Inc.