

## LA PRÉVENTION

Une bonne hygiène buccodentaire quotidienne est essentielle.

### Brosse à dents

Au moins deux fois par jour



- Tête petite avec des soies souples
- À changer aux trois mois, dès que les soies sont courbées ou suite à une forte fièvre ou une maladie contagieuse, afin d'éviter une réinfection par les bactéries demeurées dans la brosse

### Soie dentaire

Au moins une fois par jour

- Afin de compléter le nettoyage des surfaces dentaires non atteignables par la brosse, là où la carie et les maladies parodontales peuvent se développer

### Autres aides à la santé buccodentaire

Au besoin ou selon les indications

- Substitut de salive
- Brossette interdendaire
- Enfileur de soie (facilite le nettoyage sous les ponts et les fils orthodontiques)
- Rince-bouche antimicrobien sans alcool ou à base de chlorhexidine
- Produit reminéralisant à base de caséine (protéine de lait)
- Brosse à dents électrique
- Dentifrice antitartre, pour dents sensibles ou aux enzymes salivaires
- Nettoyant à prothèse et appareil dentaire
- Gratte-langue
- Hydropulseur interdendaire

## LA BONNE NOUVELLE

Il est maintenant reconnu que le maintien d'une bonne santé buccodentaire améliore le contrôle de la glycémie et permet de prévenir ou réduire le développement d'autres complications, tout comme la saine alimentation et la pratique régulière d'activité physique.



Merci à l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec pour sa précieuse collaboration.



Ordre des  
hygiénistes dentaires  
du Québec

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

© Tous droits réservés Diabète Québec - 0216

# LE DIABÈTE ET LA SANTÉ BUCCODENTAIRE



## Des questions sur le diabète?

### Service InfoDiabète

514 259-3422 • 1 800 361-3504  
poste 233

[infodiabete@diabete.qc.ca](mailto:infodiabete@diabete.qc.ca)

Diabète  Québec  
[www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)



Ordre des  
hygiénistes dentaires  
du Québec

Diabète  Québec

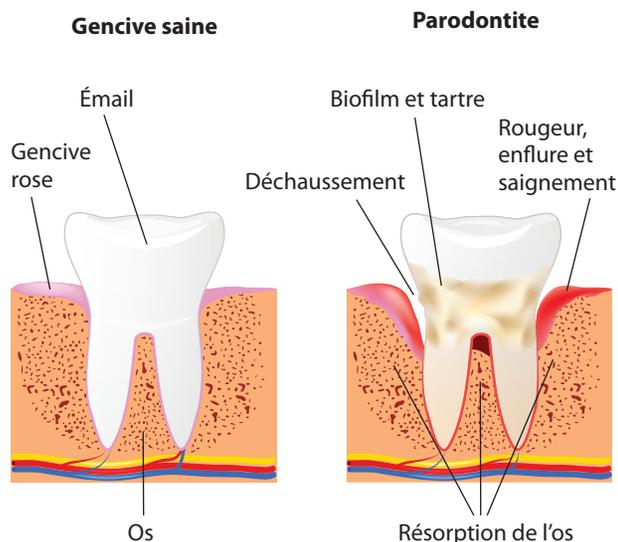
Une alimentation sucrée, le manque d'hygiène buccodentaire, certains médicaments et même certaines conditions médicales comme le diabète peuvent entraîner des problèmes à la bouche et aux dents.

## LA PARODONTITE : UNE COMPLICATION DU DIABÈTE

La parodontite, appelée aussi maladie parodontale, est caractérisée par la destruction du support (gencive et os) autour d'une ou de plusieurs dents. Elle s'installe sans s'annoncer et est principalement causée par l'accumulation de biofilm (plaque dentaire). Le dépistage précoce permet d'agir afin de limiter la progression de l'inflammation des gencives (gingivite) vers l'os supportant la dent.

### Le diabète triple le risque que la parodontite soit destructrice.

Le degré de gravité varie en fonction du niveau de contrôle du diabète. Chez la personne dont le diabète est mal contrôlé, la résorption osseuse (perte de l'os de support) peut s'aggraver jusqu'à la perte des dents.



**Le diabète et la parodontite sont deux maladies chroniques ayant un effet l'une sur l'autre : le diabète peut aggraver la parodontite qui elle, peut nuire au contrôle du diabète.**

## POURQUOI LE DIABÈTE FAVORISE-T-IL LA PARODONTITE?

Causes	Effets
Diminution de salive	Restreint l'autonettoyage de la bouche, ce qui augmente le développement du biofilm
Augmentation du glucose dans la salive lorsque la glycémie est mal contrôlée	Favorise la prolifération de bactéries dans la bouche
Perte de collagène des gencives	Peut accélérer la destruction du tissu de support de la dent
Mauvaise circulation du sang dans les gencives	Diminue l'apport nutritif et nuit à la guérison



### PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE HYGIÉNISTE DENTAIRE : LA BONNE AFFAIRE!

Une visite tous les quatre à six mois avec votre hygiéniste dentaire permet d'éliminer toute accumulation de tartre et de biofilm et de dépister la présence de caries, de maladies parodontales ou d'autres affections. Il est préférable de demander des rendez-vous de courte durée, le matin, après avoir déjeuné.

L'hygiéniste dentaire consigne au dossier professionnel l'état de santé, les médicaments consommés, le taux de glycémie et les symptômes, afin d'offrir des conseils, traitements et suivis plus personnalisés.



### UN DIABÈTE MAL CONTRÔLÉ PEUT ÉGALEMENT FAVORISER :

- Syndrome de la bouche brûlante
- Infection à levures (ex. : muguet)
- Modification du goût
- Augmentation marquée des caries