

PRÉVENIR LES COMPLICATIONS DU DIABÈTE

DENTS

Surveillance et mesures préventives

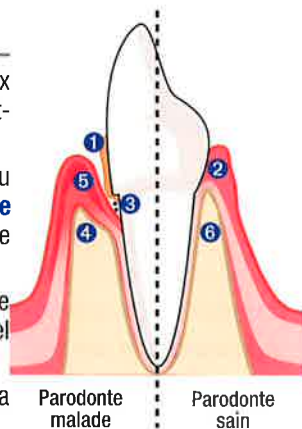


Les problèmes dentaires, principalement les maladies parodontales, font partie des complications possibles du diabète. A la différence de la carie, souvent douloureuse et qui conduit à consulter rapidement un chirurgien-dentiste, les maladies parodontales sont très largement ignorées, bien qu'elles puissent avoir des répercussions importantes non seulement sur les dents, mais aussi sur la santé en général et l'équilibre du diabète en particulier.

1 Comprendre

De quoi s'agit-il ?

- Les maladies parodontales sont des maladies infectieuses aux causes multiples qui atteignent le tissu de soutien de la dent, c'est-à-dire le **parodonte** (voir définition).
- Le point de départ est la **plaque dentaire** (voir définition) qui au fil du temps se calcifie et durcit pour donner naissance au **tartre** ① (voir définition). Plaque dentaire et tartre sont à l'origine de l'inflammation de la gencive ② : la **gingivite**.
- A un stade plus avancé, apparaît la parodontite : les gencives se décollent progressivement des dents créant un espace dans lequel s'infiltrent de nombreuses **bactéries** ③.
- La gencive se rétracte progressivement, découvrant la racine de la dent : on parle de dent qui se « déchausse ».
- La destruction des tissus de soutien de la dent, en particulier de l'os alvéolaire (**résorption osseuse** ④), conduit à la formation d'une **poche parodontale** ⑤, qui va peu à peu s'étendre vers la racine de la dent. L'infection et l'inflammation gagnent les tissus profonds. Lorsque les ligaments qui fixent la dent dans l'**os alvéolaire** ⑥ sont peu à peu détruits, la dent devient mobile et, en l'absence de traitement, finit par tomber.



Définitions

- Le **parodonte** : ensemble des éléments qui soutiennent les dents et les ancrent dans la mâchoire : la gencive, les ligaments, l'os.
- La **plaque dentaire** : dépôt de bactéries se formant sur les dents quelques heures après le brossage, et s'accumulant entre les dents et à la jonction avec la gencive.
- Le **tartre** : calcification de la plaque dentaire, le simple brossage ne pouvant en venir à bout.



Anticiper

Contrôlez votre diabète

- N'oubliez pas votre **traitement**.
- Veillez à consulter régulièrement votre médecin avec un dosage d'**HbA1c**, témoin de l'équilibre de votre diabète au cours des 3 ou 4 derniers mois.
- Surveiller votre **alimentation** : évitez les sucreries et buvez de l'eau en quantité suffisante.

Arrêtez de fumer

- Le tabagisme favorise les problèmes bucco-dentaires.

Jour après jour... veillez à votre hygiène bucco-dentaire

- Brossez-vous les dents au minimum **2 fois par jour** (matin et soir), idéalement après chaque repas, pendant 3 min. Effectuez des mouvements de rotation et placez votre brosse à dents de façon à bien éliminer la plaque au bord des gencives (à 45°), tout en maintenant une légère pression.
- Choisissez une **brosse à dents** qui vous convient (demandez conseil à votre chirurgien-dentiste), et n'oubliez pas d'en changer régulièrement.
- Utilisez du **fil dentaire** ou des brossettes interdentaires ou encore le jet dentaire pour nettoyer les espaces entre les dents, difficilement accessibles avec la brosse.
- N'hésitez pas à utiliser un **révélateur de plaque dentaire** afin de vérifier l'efficacité de votre brossage.



N'attendez pas d'avoir mal pour consulter votre chirurgien-dentiste !

Au début, les maladies parodontales ne sont pas toujours douloureuses mais peuvent évoluer rapidement ! Consultez votre chirurgien-dentiste :

- **Pour des visites de contrôle** et un détartrage 1 à 2 fois par an.
- **Dès l'apparition des premiers signes de gingivite** : gencives rouges et gonflées, saignements provoqués au brossage ou à la mastication des aliments, voire spontanés.
- **... mais aussi en cas de :**
 - Rétraction de votre gencive (les dents paraissent plus grandes).
 - Hypersensibilité au chaud et au froid des zones découvertes.
 - Mauvaise haleine (ou halitose).
 - Sécheresse buccale (ou xérostomie).
 - Mobilité anormale de vos dents.

Il examinera vos gencives et vos dents pour faire un diagnostic précis et vous proposera un traitement adapté.

Afin d'optimiser la prise en charge de votre diabète, et notamment de prévenir de possibles complications dentaires, votre médecin traitant vous remet cette fiche-conseils. N'hésitez pas, le cas échéant, à lui demander une ou plusieurs des autres fiches-conseils suivantes : Diabète et atteintes spécifiques des pieds ; Diabète et troubles de la sexualité ; Diabète et atteintes spécifiques des mains.