



### **Agissez pour réduire le risque de développer la parodontite !**

Il est possible de maintenir une bonne santé de la bouche et des dents et ainsi réduire le risque de développer la parodontite en maintenant la glycémie dans les valeurs cibles et en adoptant des pratiques d'hygiène buccale optimales :

- **Brosse à dents : au moins deux fois par jour ;**  
Choisir une brosse à dents à petite tête avec des soies souples. La changer tous les trois mois, dès que les soies sont courbées ou après une forte fièvre ou une maladie contagieuse.
- **Soie dentaire : au moins une fois par jour ;**  
Pour compléter le nettoyage des surfaces dentaires non atteignables par la brosse, là où la carie et la parodontite peuvent se développer.
- **Visite avec l'hygiéniste dentaire : au moins deux fois par année ;**  
Afin d'éliminer toute accumulation de plaque dentaire et de tartre.

### **Prenez rendez-vous avec votre hygiéniste dentaire !**

Des rendez-vous réguliers avec l'hygiéniste dentaire sont non seulement essentiels à une meilleure hygiène buccale, mais permettent de dépister la gingivite, la parodontite, les caries et d'autres affections de la bouche et des dents. La détection précoce de la parodontite permet d'agir rapidement, et donc de prévenir la perte des dents.

Il est important de mentionner à l'hygiéniste dentaire tout changement à votre état de santé.

## Ressources

**Ordre des hygiénistes dentaires du Québec**  
ohdq.com  
masantemonsourire.com

**Ordre des dentistes du Québec**  
odq.qc.ca  
maboucheensante.com

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



**Des questions sur le diabète ?**  
**Service InfoDiabète**  
514 259-3422  
1 800 361-3504  
infodiabete@diabete.qc.ca

**L'école du diabète**  
**Universi D**  
universi-d.com

**Diabète Québec**  
diabete.qc.ca

Diabète Québec

# La santé de la bouche et des dents et le diabète

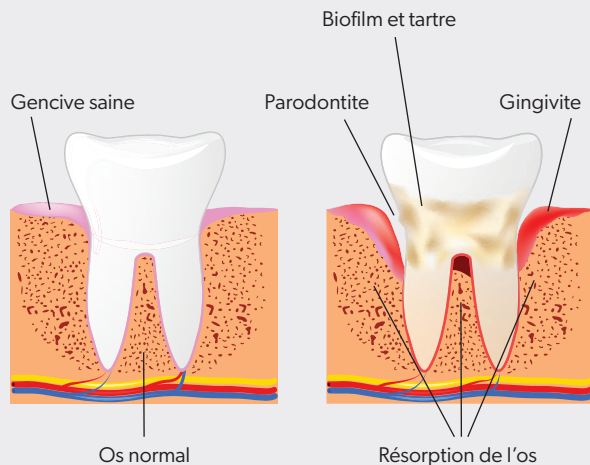
Comprendre la parodontite



## Qu'est-ce que la parodontite ?

La parodontite est la destruction de la gencive et de l'os autour d'une ou plusieurs dents. Elle est principalement causée par l'accumulation de biofilm, communément appelé plaque dentaire.

Accumulation de biofilm ➤ rougeur, enflure et saignement des gencives ➤ gingivite ➤ infection chronique + tartre ➤ parodontite



## Pourquoi agir ?

La parodontite peut s'installer sans présenter de symptômes. Elle peut mener à la perte des dents, particulièrement en présence d'une glycémie, c'est-à-dire un taux de sucre dans le sang, souvent élevée.

**Le risque de développer la parodontite est deux fois plus élevé chez les personnes vivant avec le diabète.**

**Le diabète et la parodontite sont deux conditions qui ont un effet l'une sur l'autre : le diabète peut aggraver la parodontite qui, elle, peut nuire à la gestion du diabète.**

Le diabète peut avoir plusieurs conséquences sur la santé de la bouche et des dents, et donc favoriser le développement de la parodontite :

### Effets possibles du diabète

### Conséquences sur la santé de la bouche et des dents

Diminution de la salive	Restreint l'autonettoyage de la bouche, ce qui augmente le développement de la plaque dentaire
Augmentation du sucre dans la salive, particulièrement en présence d'une glycémie élevée	Favorise le développement des bactéries dans la bouche
Perte de collagène des gencives	Peut accélérer la destruction du support de la dent
Mauvaise circulation sanguine dans les gencives	Diminue l'apport nutritif et nuit à la guérison

D'autres conséquences sont également possibles :

- Le syndrome de la bouche brûlante (douleurs buccales) ;
- Une modification du goût ;
- Des infections à levures, comme le muguet buccal ;
- Une augmentation marquée des caries ;
- Des ulcères.

## Qu'est-ce qui augmente le risque de développer la parodontite chez les personnes vivant avec le diabète ?

- Glycémie souvent élevée ;
- Alimentation sucrée ;
- Hygiène buccale inadéquate ;
- Tabagisme ;
- Héritéité.

## Peut-on traiter la parodontite ?

Le but du traitement consiste premièrement à freiner la progression de la perte osseuse. Dans la majorité des cas, un nettoyage effectué par une hygiéniste dentaire, pour éliminer le tartre et le biofilm, ainsi qu'une bonne hygiène dentaire quotidienne sont indiqués. D'autres traitements peuvent être requis et, puisque chaque cas est différent, le meilleur moyen de bien comprendre les avantages et inconvénients de chacun est d'en discuter avec votre hygiéniste dentaire ou votre dentiste.

