

La parodontite : N'attendez pas qu'il soit trop tard

Qu'est-ce que la parodontite?

La parodontite est une forme grave de maladie des gencives qui endommage les tissus mous et détruit l'os qui soutient vos dents, menant éventuellement à la perte de dents. Elle affecte non seulement la santé buccodentaire d'une personne, mais aussi sa santé globale, car elle peut augmenter le risque de certaines affections médicales, telles que [le diabète](#), la polyarthrite rhumatoïde, et la [maladie du cœur](#). La parodontite peut être légère, modérée ou sévère. Dix pour cent de la population canadienne vivent avec une parodontite sévère.

Quelles sont les causes de la parodontite?

La [gingivite](#), une légère infection des gencives causée par l'accumulation nuisible du biofilm de la plaque dentaire et du tartre sur les dents et sous les gencives, précède généralement la parodontite. Si elle n'est pas traitée, cette infection fait que les gencives se décollent des dents et des poches parodontales se forment. Ces poches piègent et font croître encore plus de bactéries, ce qui érode l'os de soutien.

Quels autres facteurs contribuent à la parodontite?

Bien que les bactéries qui se trouvent sous la ligne gingivale sont la cause primaire de la parodontite, d'autres facteurs peuvent augmenter sa gravité.



L'usage du tabac et de la marijuana, et le vapotage



Les maladies chroniques et le stress



Les médicaments qui réduisent la production de la salive ou qui causent la surcroissance des gencives



Les changements hormonaux



La mauvaise alimentation



La génétique



10 %
de la population canadienne vivent avec une parodontite sévère.

Quels sont les signes de la parodontite?

- 1 Des gencives rouges et enflées qui saignent facilement
- 2 Une récession gingivale
- 3 Des gencives qui se décollent des dents, créant des poches profondes autour d'elles
- 4 Du pus entre les dents et les gencives
- 5 Une mauvaise haleine qui persiste ou un mauvais goût dans la bouche
- 6 De la douleur pendant la mastication
- 7 Des dents qui semblent branlantes, désalignées ou qui tombent



Saine Légère Modérée Sévère

La parodontite : n'attendez pas qu'il soit trop tard

Que puis-je faire pour éviter la parodontite?

Il est important d'avoir de bonnes pratiques d'hygiène buccodentaire pour empêcher ou gérer la parodontite. Il faut :

- Maintenir des rendez-vous réguliers d'hygiène dentaire.
- **Se brosser** les dents deux fois par jour, pendant deux minutes chaque fois, avec une brosse.
- Se nettoyer quotidiennement entre les dents avec du **fil dentaire**, une brosse interdentaire ou un hydropropulseur dentaire.
- Utiliser quotidiennement un rince-bouche antibactérien pendant 30 à 60 secondes.
- Avoir une saine alimentation qui comprend des protéines, des fruits et des légumes.
- Cesser de fumer, de vapoter et de consommer du tabac et de la marijuana.
- Gérer les affections médicales telles que le diabète et l'obésité.



Quels choix de traitements peuvent être offerts si j'ai une parodontite?

Contrairement à la gingivite, qui est guérissable si elle est décelée à un stade précoce, la parodontite exige des soins continus d'un hygiéniste dentaire ou d'un dentiste qui se spécialise en maladie parodontale (un parodontiste).

Votre hygiéniste dentaire établira un plan de traitement adapté à vos besoins, qui peut comprendre les éléments suivants :

- Des rendez-vous tous les 3 à 4 mois pour enlever le biofilm de la plaque et le tartre sur les dents et sous la ligne gingivale
- Une éducation sur les techniques supplémentaires de soins à domicile que vous pouvez utiliser pour maintenir une bonne hygiène buccodentaire
- L'application de médicaments dans les poches autour de vos dents
- Des conseils pour arrêter de fumer et de vapoter
- Une orientation vers un parodontiste lorsque la parodontite est sévère

Bien que la parodontite ne puisse pas être guérie complètement, elle peut être gérée.

Lors de votre prochain rendez-vous, demandez à votre hygiéniste dentaire si vous avez une parodontite ou si vous êtes à risque d'en développer une. En travaillant ensemble, vous pouvez protéger vos gencives et vos dents et garder un sourire sain pour une vie entière.

Apprenez-en davantage sur la santé buccodentaire au site hygienesdentairecanada.ca.