



# Articles en vedette

Commanditée par:



## Une alimentation saine pour une bouche saine



Les aliments et les boissons que vous consommez ont une incidence sur votre santé buccodentaire et globale. Vous savez sûrement qu'une alimentation riche en sucre augmente les risques pour la santé comme le diabète de type 2 et les maladies cardiaques. Toutefois, saviez-vous que les aliments très sucrés ou acides

peuvent également affaiblir l'émail de vos dents et contribuer à la carie dentaire?

Pour garder vos dents et votre bouche en bonne santé, il ne suffit pas de brosser vos dents, de passer la soie dentaire et de rincer votre bouche tous les jours. Les hygiénistes dentaires recommandent de maintenir une alimentation équilibrée et nutritive afin que vos dents et vos gencives reçoivent les nutriments essentiels pour résister aux maladies buccodentaires.

- Lisez les étiquettes des produits lorsque vous faites l'épicerie pour repérer et éviter les ingrédients qui se terminent en « ose » (comme le fructose et le dextrose), car ils sont généralement riches en sucre.
- Réduisez votre consommation de sucre ajouté en limitant votre apport en céréales sucrées, barres granola, boissons gazeuses, boissons énergisantes et cocktails de jus de fruits.
- Choisissez des collations nutritives comme des pommes, du fromage et du yogourt nature en suivant les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.
- Fixez une limite quotidienne de friandises pour les enfants.
- Faites de l'eau la boisson de choix de votre famille.
- Planifiez et emballez les collations à l'avance pour éviter la tentation.
- Choisissez des produits sucrés au xylitol, un substitut de sucre naturel.

Le sucre peut faire partie d'une saine alimentation s'il est consommé avec modération. En réduisant votre consommation quotidienne de sucre et en maintenant de bonnes habitudes d'hygiène buccale (brossage de dents deux fois par jour pendant deux minutes, nettoyage entre les dents et rinçage de la bouche chaque jour), vous pouvez réduire le risque de carie dentaire et d'autres maladies.

Pour obtenir des conseils personnalisés sur les aliments et les boissons à privilégier, parlez-en à votre hygiéniste dentaire lors de votre prochain rendez-vous. Votre hygiéniste est là pour vous aider à maintenir un sourire en santé tout au long de votre vie. Pour en savoir plus, visitez [hygienedentairecanada.ca/sucre](http://hygienedentairecanada.ca/sucre).

## Le mois d'avril souligne l'importance de la santé buccodentaire pour la santé globale



Avril est le Mois de la santé buccodentaire au Canada. C'est le moment idéal pour vous fixer de nouveaux objectifs de soins buccodentaires, avec le soutien de votre hygiéniste dentaire, qui sait à quel point une bonne hygiène buccale améliore le bien-être physique et mental.

Les hygiénistes dentaires travaillent dans divers contextes, y compris en pratique d'hygiène dentaire autonome, avec des personnes de tous âges, et aident les gens à développer des routines quotidiennes de soins buccodentaires. Ils proposent des recommandations de traitement et des stratégies de prévention des maladies afin de promouvoir la santé buccodentaire pour une meilleure santé globale.

En avril, particulièrement à l'occasion de la Semaine nationale des hygiénistes dentaires (du 4 au 10 avril), engagez-vous à améliorer votre santé buccodentaire grâce à ces six petits gestes :

1. Brossez vos dents au moins deux fois par jour avec du dentifrice au fluorure.
2. Nettoyez entre vos dents tous les jours avec de la soie dentaire ou d'autres outils interdentaires.
3. Utilisez un rince-bouche antibactérien une fois par jour.
4. Choisissez des aliments et des boissons sains.
5. Arrêtez de fumer.
6. Consultez un professionnel de la santé buccodentaire au moins tous les six mois.

Pour en savoir plus sur la santé buccodentaire, visitez [hygienedentairecanada.ca](http://hygienedentairecanada.ca).



# Articles en vedette

Commanditée par:



## Le diabète et votre santé buccodentaire : un lien essentiel



Saviez-vous que votre santé buccodentaire peut affecter votre diabète, et vice versa? Au Canada, une personne sur trois souffre de diabète ou de prédiabète. C'est pourquoi il est essentiel de comprendre ce lien entre la bouche et le corps.

Le diabète est une maladie qui empêche l'organisme de consommer ou de produire efficacement de l'insuline,

une hormone qui régule la glycémie. Des préoccupations en matière de santé buccodentaire existent pour les quatre types de diabètes : le prédiabète, le diabète de type 1 (se manifeste habituellement pendant l'enfance), le diabète de type 2 (se manifeste habituellement à l'âge adulte) et le diabète gestationnel (se manifeste pendant la grossesse). Les signes et symptômes du diabète sont notamment : une sensation de soif accrue, une miction fréquente, une sensation de faim, une perte de poids inexplicable, la fatigue, des plaies à cicatrisation lente et des infections fréquentes.

Pour les personnes diabétiques, un rendez-vous régulier avec votre hygiéniste dentaire est essentiel. Un diabète mal contrôlé augmente le risque de maladie des gencives, de sécheresse buccale, de muguet buccal et peut causer une sensation de brûlure dans la bouche ou sur la langue. Les maladies des gencives peuvent également rendre le diabète plus difficile à gérer. À la maison, assurez-vous de surveiller et de contrôler votre glycémie, de vous brosser les dents deux fois par jour, de suivre un régime alimentaire sain, d'arrêter de fumer et d'utiliser de la gomme ou des menthes sans sucre.

Conseils pour vos rendez-vous avec votre hygiéniste dentaire :

- Informez votre hygiéniste dentaire de votre diabète.
- Prenez rendez-vous lorsque votre taux de glucose est le plus élevé.
- Connaissez votre taux d'hémoglobine glyquée (HbA1c).
- Apportez une liste de vos médicaments et mentionnez le moment où vous injectez votre insuline ou prenez vos repas.
- Signalez tout changement relatif à l'ajustement des prothèses dentaires et toute douleur ou plaie aux gencives.

Les hygiénistes dentaires peuvent repérer les signes du diabète et travailleront avec vous pour vous aider à atteindre et à maintenir une santé buccodentaire optimale. Gérez votre diabète et votre santé buccodentaire afin d'améliorer votre santé globale et votre bien-être.

Pour en savoir plus, visitez [hygienedentairecanada.ca/Le\\_diabte](http://hygienedentairecanada.ca/Le_diabte).

## Conseils pour aider les personnes âgées à améliorer leur santé buccodentaire



De nos jours, les aînés conservent la plupart, voir la totalité, de leurs dents à mesure qu'ils vieillissent grâce à des modes de vie plus sains et aux progrès des soins buccodentaires et médicaux. Toutefois, garder leurs dents en bonne santé peut être un défi.

La mobilité réduite, les troubles cognitifs et les médicaments provoquant une sécheresse buccale peuvent tous contribuer

à des problèmes buccodentaires et compliquer le traitement. Ce qui est encore plus inquiétant, c'est que les bactéries de la bouche peuvent voyager dans le corps, entraînant de graves infections et inflammations pouvant mener à des maladies cardiovasculaires et respiratoires et à des accidents vasculaires cérébraux.

Les hygiénistes dentaires encouragent les personnes âgées à se brosser les dents deux fois par jour avec du dentifrice au fluorure et à utiliser un outil interdentaire au moins une fois par jour. Ils conseillent également à toute personne ayant des prothèses dentaires (complètes ou partielles) et à leurs soignants de nettoyer les prothèses tous les jours, et de brosser et masser les gencives avec une brosse à dents douce ou un chiffon mouillé d'eau tiède. N'oubliez pas d'enlever vos prothèses dentaires pendant la nuit pour maintenir la santé de vos tissus buccaux.

En plus de pratiquer une bonne hygiène dentaire quotidienne et de prendre soin de leurs prothèses dentaires, toutes les personnes âgées devraient prendre rendez-vous régulièrement pour des soins buccodentaires professionnels. Grâce au nouveau Régime canadien de soins dentaires et aux hygiénistes dentaires à domicile, il devient de plus en plus facile pour de nombreuses personnes de recevoir des soins buccodentaires. De nombreux hygiénistes dentaires fournissent des soins buccodentaires professionnels à domicile, qu'il s'agisse de votre maison ou d'un centre d'hébergement pour soins de longue durée.

Pour en savoir plus, visitez [hygienedentairecanada.ca/aines](http://hygienedentairecanada.ca/aines).

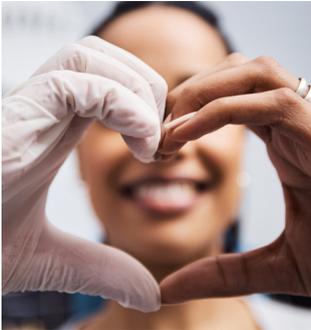


# Articles en vedette

Commanditée par:



## Le lien entre le cœur et la bouche : ce que vous devez savoir



Votre routine de santé buccodentaire ne sert pas qu'à maintenir votre sourire : c'est aussi un élément essentiel de votre santé cardiaque. Le fait de négliger votre hygiène buccale favorise la prolifération de bactéries nocives, ce qui cause des problèmes comme la mauvaise haleine, les caries et la gingivite (maladie des gencives) qui peut évoluer en maladie parodontale si elle n'est pas

traitée. Ces bactéries peuvent également circuler dans votre sang et augmenter les risques d'infections comme l'endocardite. Elles contribuent aussi à l'obstruction des artères, qui peut entraîner des crises cardiaques ou des accidents vasculaires cérébraux.

Il est essentiel de reconnaître les signes d'une mauvaise santé buccodentaire : gencives rouges et enflées, saignements pendant le brossage ou le nettoyage avec la soie dentaire, récession gingivale, mauvaise haleine et infection ou carie. Les personnes souffrant d'un stade avancé d'une gingivite ou d'une parodontite, d'une maladie cardiaque diagnostiquée, d'une pression artérielle élevée, d'un taux élevé de cholestérol ou d'obésité ainsi que les fumeurs sont particulièrement à risque.

L'adoption de mesures proactives comme éviter le tabagisme, adopter une alimentation riche en vitamines et faire régulièrement de l'exercice joue un rôle décisif. Afin de prévenir les problèmes gingivaux, les professionnels de la santé buccodentaire vous recommandent de maintenir une routine quotidienne de soins buccodentaires, de brosser vos dents deux fois par jour pendant deux minutes avec du dentifrice au fluorure, de nettoyer entre vos dents avec de la soie dentaire ou des outils interdentaires et de rincer votre bouche avec une solution antibactérienne.

Même si le lien direct entre la gingivite et les maladies cardiaques n'est pas entièrement clair, des études montrent un risque plus élevé de problèmes cardiaques chez les personnes ayant une mauvaise santé buccodentaire. Le maintien d'une bonne routine de soins buccodentaires et des rendez-vous avec votre hygiéniste dentaire sont essentiels. N'oubliez pas de lui faire part de vos problèmes de santé et des médicaments que vous prenez.

Pour en savoir plus sur le lien entre votre cœur et la santé buccodentaire, visitez [hygienedentairecanada.ca](http://hygienedentairecanada.ca).

## Le Régime canadien de soins dentaires : les aînés sont la priorité

Les soins buccodentaires sont essentiels à la santé globale et au bien-être. Toutefois, de nombreux résidents canadiens n'ont pas les moyens de consulter un professionnel de la santé buccodentaire. Un nouveau régime d'assurance fédéral palliera ce problème. À compter de 2024, les résidents canadiens admissibles sans assurance dentaire privée peuvent demander de l'aide au Régime canadien de soins dentaires pour couvrir les coûts de soins buccodentaires.



La présentation de demandes se fera progressivement, en commençant par les personnes âgées. Les enfants de moins de 18 ans et les personnes ayant un certificat pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées pourront présenter une demande à partir du mois de juin. Les autres résidents canadiens âgés de 18 et 64 ans pourront présenter une demande de couverture dentaire en 2025.

Le régime de soins dentaires couvrira une vaste gamme de soins buccodentaires, y compris les services préventifs offerts par les hygiénistes dentaires participants partout au pays. Ceux-ci comprennent le détartrage (nettoyage), le polissage, les scellants et le fluorure. Les autres services couverts par le régime comprennent les radiographies, les obturations, les traitements de canal, les prothèses dentaires, les traitements parodontaux et les extractions.

Les personnes âgées sont particulièrement à risque pour les complications causées par une mauvaise santé buccodentaire. Les maladies des gencives augmentent le risque de maladies cardiaques, d'AVC et de diabète. Une bouche douloureuse ou la perte de dents peuvent rendre difficile l'alimentation et entraîner une malnutrition. La sécheresse buccale est un autre problème qui touche souvent les personnes âgées et qui peut causer des caries.

De nombreux hygiénistes dentaires exercent une pratique mobile et sont les fournisseurs les mieux outillés pour prendre soin des populations les plus vulnérables, comme les personnes âgées en soins de longue durée ou à domicile et celles ayant des déficiences physiques ou mentales et des besoins médicaux complexes.

Grâce au nouveau Régime canadien de soins dentaires et aux services professionnels de soins buccodentaires offerts par les hygiénistes dentaires, les aînés et tous les résidents admissibles du Canada pourront améliorer leur santé globale. Pour en savoir plus sur le régime et la santé buccodentaire des aînés, visitez [hygienedentairecanada.ca](http://hygienedentairecanada.ca).



# Articles en vedette

Commanditée par:



TD Assurance

## Gingivite : un drapeau rouge qu'il ne faut pas ignorer



Au cours de leur vie, sept Canadiens sur dix souffriront de gingivite, une forme courante de maladie des gencives. Causée par des bactéries nocives présentes dans la plaque dentaire, cette infection bénigne sous la ligne des gencives entraîne l'inflammation et le rougissement des gencives, une sensibilité au niveau des gencives, des saignements et une mauvaise haleine. Souvent indolore, la gingivite peut

passer inaperçue jusqu'à ce qu'un hygiéniste dentaire intervienne pour régler le problème.

La détection précoce de la gingivite est importante, car les cas non traités peuvent évoluer vers une parodontite, une maladie des gencives plus grave qui peut entraîner une perte de dents et des complications comme une glycémie élevée chez les personnes diabétiques. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées, car les complications liées aux problèmes dentaires peuvent aggraver d'autres problèmes de santé existants associés au vieillissement.

Divers facteurs contribuent à la gingivite. Les changements hormonaux pendant la puberté, les menstruations, la grossesse et la ménopause peuvent accroître la vulnérabilité aux infections bactériennes buccales. Les maladies chroniques et le stress affaiblissent le système immunitaire, tandis qu'une mauvaise alimentation et certains médicaments compromettent davantage la capacité du corps à combattre les infections. Le tabagisme et le vapotage augmentent le risque de gingivite puisqu'ils assèchent la bouche, accélèrent l'accumulation de plaque et empêchent la cicatrisation des gencives.

La prévention et le traitement de la gingivite consistent à adopter de bonnes pratiques d'hygiène buccale. Les hygiénistes dentaires recommandent de se brosser les dents pendant deux minutes, deux fois par jour, à l'aide d'une brosse à dents à poils doux le long de la gencive, de nettoyer entre les dents avec de la soie dentaire ou des outils interdentaires et d'utiliser un rince-bouche antibactérien. Une alimentation saine riche en protéines, en fruits et en légumes favorise une bonne santé buccodentaire globale. Arrêtez de fumer et visitez régulièrement un hygiéniste dentaire afin de réduire les risques de gingivites.

Votre hygiéniste dentaire peut vous aider à maintenir des gencives roses et fermes qui entourent solidement chacune de vos dents. L'adoption de ces habitudes et la consultation régulière de spécialistes en santé buccodentaire peuvent vous aider à protéger vos gencives et à maintenir la santé de votre sourire au cours de votre vie.

Pour en savoir plus, visitez [hygienedentairecanada.ca](http://hygienedentairecanada.ca).

## Sécheresse buccale : quand l'eau ne suffit plus



Une bouche sèche et collante n'est pas seulement inconfortable. La sécheresse buccale occasionnelle causée par la nervosité ou la déshydratation se traite facilement en buvant de l'eau. Cependant, si votre bouche est souvent sèche, que votre langue colle sur votre palais et qu'il est difficile de mâcher, d'avaler et de parler, vous pourriez souffrir de xérostomie, soit une sécheresse buccale persistante.

La sécheresse buccale affecte votre santé et votre bien-être en général. La difficulté à mâcher et à avaler complexifie l'alimentation. La difficulté à parler peut être gênante. La sécheresse buccale peut également causer une mauvaise haleine, des plaies dans la bouche et sur les lèvres, des caries et d'autres problèmes de santé buccodentaire.

De nombreux facteurs peuvent être responsables de la sécheresse buccale. Certains médicaments, en particulier les médicaments contre le rhume, l'hypertension artérielle, la dépression et l'anxiété, assèchent la bouche. Les traitements contre le cancer et certaines maladies et conditions chroniques peuvent causer la sécheresse buccale. Il en va de même pour certains choix de vie, comme le tabagisme.

Si vous remarquez que votre bouche est souvent sèche et que la déglutition est difficile, demandez conseil à votre professionnel de la santé buccodentaire. Planifiez des visites de routine avec votre hygiéniste dentaire afin d'obtenir un suivi de votre état de santé et de faire détartrer (nettoyage et polissage) régulièrement vos dents.

Pour plus de confort au quotidien, suivez les conseils suivants :

- Nettoyez vos dents et votre bouche deux fois par jour.
- Utilisez un rince-bouche sans alcool.
- Buvez régulièrement de l'eau et buvez de l'eau à chaque repas.
- Mâchez de la gomme sans sucre ou sucez des bonbons sans sucre.
- Appliquez un baume pour les lèvres afin de prévenir la sécheresse et les plaies.
- Évitez les aliments et les boissons reconnus pour assécher votre bouche, comme la caféine, l'alcool, les produits à saveur de cannelle et les aliments épicés et acides.
- Réduisez votre consommation de tabac ou arrêtez de fumer.

Pour en savoir plus sur la sécheresse buccale, visitez [hygienedentairecanada.ca/aines](http://hygienedentairecanada.ca/aines).