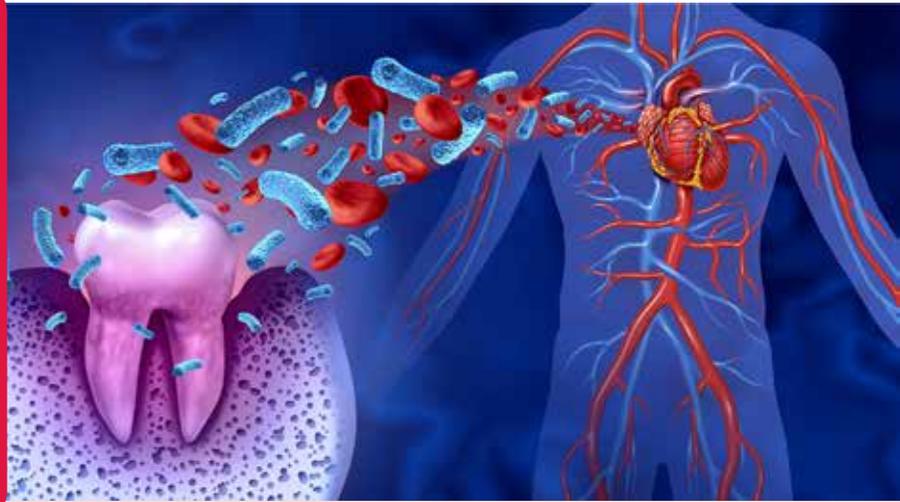




Un sourire sain est bon pour le cœur



Comment la santé buccodentaire affecte-t-elle la santé du cœur?

Lorsque votre hygiéniste dentaire vous rappelle de vous brosser les dents, de passer le fil dentaire et de vous rincer les dents tous les jours, ce n'est pas seulement pour protéger la santé de vos dents. Une mauvaise hygiène buccodentaire permet aux bactéries nocives de proliférer dans votre bouche. Ces bactéries causent la mauvaise haleine, des gencives douloureuses et enflammées (gingivite) et une perte de dents et d'os (parodontite). Elles circulent aussi dans le flux sanguin à d'autres parties de votre corps. Si ces bactéries atteignent votre cœur, elles peuvent provoquer une infection grave appelée endocardite. Les bactéries présentes dans la circulation sanguine peuvent aussi contribuer à l'obstruction des artères, ce qui augmente votre risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Signes d'une mauvaise santé buccodentaire

- Gencives rouges, enflées ou sensibles
- Gencives qui saignent pendant le brossage ou l'utilisation du fil dentaire
- Gencives qui se détachent ou se rétractent des dents
- Mauvaise haleine ou mauvais goût dans votre bouche
- Infection, comme du pus, dans les gencives
- Carie dentaire
- Dents branlantes



Qui risque de souffrir de problèmes de santé du cœur?



Les personnes qui
présentent une gingivite
ou une parodontite
chronique avancée



Les personnes qui ont
reçu un diagnostic d'une
maladie du cœur ou qui
ont déjà subi un accident
vasculaire cérébral

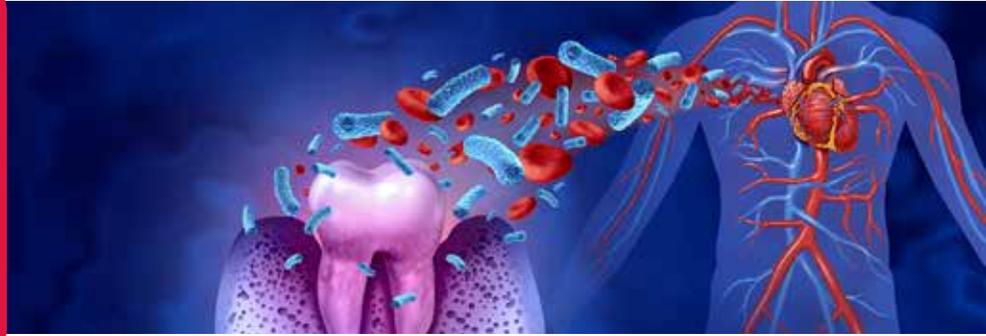


Les personnes qui
ont de l'hypertension
artérielle, un taux élevé de
cholestérol ou qui
sont obèses



Les fumeurs

Un sourire sain est bon pour le cœur



Que pouvez-vous faire?

1. Faire des choix de vie sains



Éviter les cigarettes et d'autres produits de tabac.



Consommer des aliments sains, riches en vitamines A, C et D.



Faire de l'exercice régulier.

2. Prendre des mesures pour éviter la gingivite et la parodontite

Bien que les chercheurs n'aient pas trouvé de liens *directs* entre la maladie des gencives et la maladie cardiaque, les études montrent que les personnes ayant une mauvaise santé buccodentaire ont des taux plus élevés de problèmes cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Ce risque accru, même si l'on ne le comprend pas complètement, est une bonne raison de mettre en place une routine quotidienne de soins buccodentaires à domicile et de fixer des rendez-vous réguliers d'hygiène dentaire préventive.



Brossez-vous les dents 2 fois par jour, pendant 2 minutes, avec une brosse à dents à poils doux et un dentifrice fluoré. N'oubliez pas d'atteindre les surfaces arrière et intérieure des dents, ainsi que le long de la limite gingivale.



Utilisez une brosse à dents électrique, si possible. Elle enlève un plus grand nombre de bactéries que la brosse à dents manuelle.



Nettoyez entre vos dents tous les jours avec du fil dentaire, un auxiliaire de fil dentaire ou une brosse interdentaire.



Rincez-vous la bouche tous les jours avec une solution antibactérienne. Utilisez un rince-bouche sans alcool si vous avez la bouche sèche.



Même si vos gencives saignent, continuez à vous brosser les dents, à nettoyer entre vos dents et à vous rincer la bouche tous les jours.



Nettoyez votre langue tous les jours à l'aide d'une brosse à dents ou d'un gratte-langue.



Visitez régulièrement votre professionnel de santé buccodentaire et n'oubliez pas de leur parler de tout problème de santé que vous avez et des médicaments que vous prenez.

Votre hygiéniste dentaire se soucie de votre santé buccodentaire et cardiaque.

Voilà de quoi vous faire sourire!

Apprenez-en davantage sur la santé buccodentaire à hygienesdentairecanada.ca