



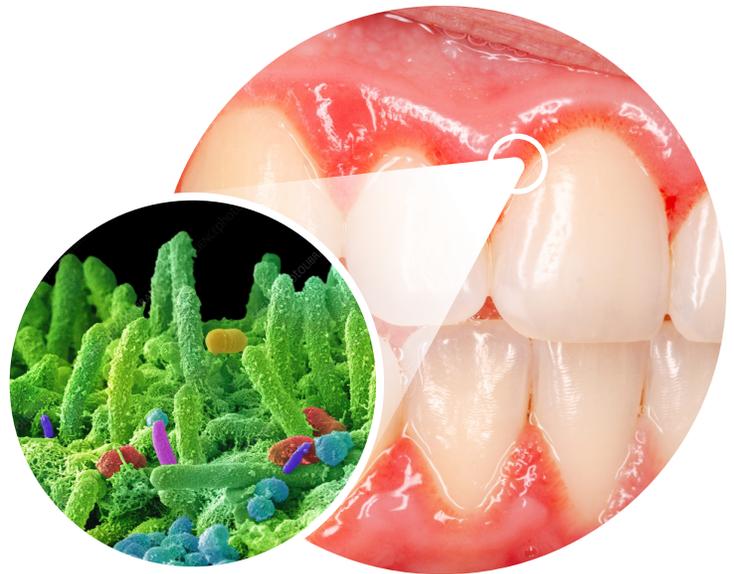
# Gingivite : Un drapeau rouge qu'il ne faut pas ignorer



On estime que 7 Canadiens sur 10 auront une gingivite, une forme de maladie des gencives, durant leur vie.

## En quoi consiste la gingivite?

La gingivite est une infection légère causée par des bactéries nocives dans la plaque dentaire, qui s'accumulent au niveau et en dessous de la ligne gingivale, là où les dents et les gencives se rencontrent. Si vous ne brossez pas vos dents régulièrement, ces bactéries prolifèrent et vos gencives deviennent enflammées. Vous pouvez même sentir que vos dents sont « rugueuses » lorsque vous passez votre langue dessus. Parce que la gingivite est souvent sans douleur, elle peut passer sous le radar jusqu'à ce que vous voyiez votre hygiéniste dentaire. Votre hygiéniste dentaire est là pour vous aider à prendre soin de vos gencives afin qu'elles demeurent fermes et roses, et forment un collet serré autour de chaque dent.



## Quels sont les signes de la gingivite?

**1** Gencives rouges et boursouflées ou enflées

**2** Gencives sensibles en mastiquant

**3** Saignement des gencives lors du brossage ou du nettoyage entre les dents

**4** Mauvaise haleine



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

## Quels autres facteurs contribuent à la gingivite?

Bien que la gingivite soit causée par des bactéries dans la bouche, d'autres facteurs peuvent en augmenter la gravité ou accroître le risque d'infection en premier lieu.

**Changements hormonaux :** La puberté, les menstruations mensuelles et la grossesse augmentent l'apport de sang dans les gencives, ce qui les rend plus sensibles aux bactéries. Les femmes en ménopause peuvent ressentir une bouche sèche, une diminution de la production de salive, ce qui permet aux bactéries de se développer.

**Maladie chronique et stress :** Les affections qui affaiblissent le système immunitaire, comme le cancer, le diabète, la leucémie, le VIH et le stress constant peuvent altérer la capacité de l'organisme à combattre l'infection.

**Alimentation déficiente :** Un corps privé de nutriments importants est également moins apte à combattre l'infection.

**Médicaments :** Les médicaments contre l'épilepsie et pour le cœur peuvent provoquer un élargissement des gencives, ce qui facilite le piégeage des bactéries et l'inflammation des gencives.

**Fumer/usage du tabac/vapotage :** Le fait de fumer est un des plus grands facteurs de risque de la gingivite. Parce que la bouche est plus sèche, la plaque s'accumule rapidement sur les dents. Des niveaux d'oxygène plus faibles dans la circulation sanguine empêchent également les gencives de se rétablir correctement, une fois infectées.

## Pourquoi la gingivite devrait-elle me préoccuper?

La gingivite n'est pas destructrice, mais si elle n'est pas traitée, elle peut mener à la parodontite, qui est une forme plus grave de maladie des gencives. La parodontite détruit l'os et les gencives, entraînant la perte éventuelle des dents. La parodontite cause aussi une hausse du taux de sucre, ce qui rend le contrôle du diabète plus difficile.

## Que puis-je faire pour prévenir ou traiter la gingivite?

De bonnes pratiques d'hygiène dentaire sont la clé de la prévention et du traitement de la gingivite.

- **Brossez**-vous les dents deux fois par jour, pendant deux minutes chaque fois, avec une brosse aux poils souples. Assurez-vous de brosser le long de la ligne gingivale.
- Nettoyez entre vos dents avec de la **soie dentaire**, une brosse interdentaire ou un hydropulseur tous les jours.
- Utilisez un rince-bouche antibactérien pendant 30 à 60 secondes tous les jours.
- Préférez une alimentation saine, comprenant des protéines, des fruits et des légumes.
- Cessez de fumer, d'utiliser du tabac et de vapoter.
- Prenez des rendez-vous réguliers avec votre hygiéniste dentaire.



**Lors de votre prochain rendez-vous, demandez à votre hygiéniste dentaire si vous avez une gingivite. En travaillant ensemble, vous pouvez protéger vos gencives et les garder en santé pour la vie.**

Apprenez-en davantage sur la santé buccodentaire à [hygienedentairecanada.ca](https://hygienedentairecanada.ca)

Pour des conseils sur le brossage, visitez

[hygienedentairecanada.ca/brossage](https://hygienedentairecanada.ca/brossage)

Pour des conseils sur l'usage de la soie dentaire, visitez

[hygienedentairecanada.ca/soie\\_dentaire](https://hygienedentairecanada.ca/soie_dentaire)