



Les soins dentaires

Prenez soin de vos dents et vous les conserverez

« Les personnes atteintes de diabète qui maintiennent leur taux de glycémie à un niveau souhaité n'ont pas plus de problèmes dentaires que le reste de la population. Celles qui ne contrôlent pas bien leur glycémie souffrent cependant d'une diminution du flot salivaire et d'une augmentation du taux de sucre dans la salive, ce qui se traduit par la bouche sèche, les ulcères, les infections fongiques, l'augmentation de la carie dentaire, la perte de dents et la difficulté à porter des prothèses dentaires », affirme la Dre Carol Alexopoulos, une dentiste qui pratique à Toronto, en Ontario.

Un manque de salive peut causer une bouche sèche et une sensation de brûlure sur la langue. Puisqu'une quantité normale de salive protège les dents contre la carie et évite les problèmes de mastication et d'élocution, le manque de salive peut à la longue entraîner une irritation de l'ensemble de la muqueuse buccale. Si vous portez des prothèses dentaires et que vous avez la bouche sèche, vous pourriez trouver que vos prothèses causent de l'irritation et qu'elles deviennent plus difficiles à porter.

De plus, une glycémie mal contrôlée peut entraîner les problèmes suivants :

- Des douleurs dentaires aiguës causées par une mauvaise circulation sanguine dans la région péri-dentaire. Si vous ne pouvez manger d'aliments solides puisqu'il vous est difficile de mastiquer, essayez d'autres aliments comme du lait, de la soupe, des céréales, du pudding ou des jus de fruits pour remplacer votre apport en glucides.
- Une maladie des gencives aggravée, et ce, à un plus jeune âge.
- Un épaissement des petits vaisseaux sanguins de la gencive qui peut mener à une infection des gencives et des os.
- La maladie parodontale qui, à son tour, peut compliquer le contrôle de la glycémie. La maladie parodontale étant une infection, les bactéries produisent des toxines qui changent le métabolisme des glucides dans différentes cellules. On croit aussi que la réaction de l'organisme à la bactérie à l'origine de la maladie parodontale peut augmenter la résistance à l'insuline et, par le fait même, la glycémie.

À la maison

La santé dentaire est importante pour tous.

L'essentiel pour les soins dentaires, c'est de se brosser les dents et de passer la soie dentaire régulièrement (au moins deux fois par jour, idéalement après chaque repas ou collation) en suivant les conseils de votre dentiste. Cette mesure aidera à prévenir les attaques par l'acide sur les dents et à éviter la formation de plaque dentaire.

N'oubliez pas :

1. Les particules d'aliments qui se logent entre les dents se décomposent et deviennent acides. Les aliments sucrés ne sont pas les seuls à causer des caries.
2. La maladie des gencives peut s'aggraver avant que vous ressentiez de la douleur ou que vous remarquiez du saignement au brossage.

Chez le dentiste

À quelques exceptions près, les personnes atteintes de diabète peuvent être traitées par le dentiste de la même façon que celles qui n'en sont pas atteintes.

- On pourra nettoyer vos dents et enlever tous les dépôts qui se sont formés entre les dents ainsi que sous le bord de la gencive. Si ce nettoyage est douloureux, demandez à votre dentiste de vous « geler ». Votre dentiste devrait faire tout en son pouvoir pour éliminer la douleur pendant le traitement.
- Vous devez aviser votre dentiste si vous prenez de l'insuline. Le personnel dentaire peut ensuite confirmer avec vous que vous avez bien pris votre dose habituelle d'insuline et vous demander de le lui laisser savoir si des signes d'une réaction liée à l'insuline se produisaient.

- Pendant un rendez-vous chez le dentiste, le stress déclenche la production d'hormones qui peuvent affecter le captage de l'insuline et le taux de glycémie. Il est très important que vous preniez votre insuline ou vos médicaments à l'heure prescrite et que vous respectiez l'heure de vos repas afin de maintenir une glycémie stable.

Si une chirurgie gingivale ou une extraction dentaire s'impose ou qu'un implant doit être posé, il faut prévoir un suivi minutieux. Ce suivi comprendra des consignes nutritionnelles spéciales et une surveillance étroite du processus de guérison. On vous demandera peut-être de vérifier votre glycémie plus fréquemment et de tester votre urine pour dépister les cétones.

On vous prescrira peut-être aussi des antibiotiques. Si vous prenez des agents oraux pour le diabète, vous devriez consulter votre médecin afin de vérifier qu'il n'y a pas d'interaction entre les médicaments contre le diabète et les antibiotiques suggérés.

Conclusions

La soie dentaire et la brosse à dents vous permettront de protéger vos dents!

Il est important de visiter régulièrement son dentiste. Un moyen de contrôler et de juguler une progression rapide de la maladie des gencives, c'est de ne pas attendre plus de trois mois entre les visites.

Les parodontistes (spécialistes des gencives) ont découvert que, si vous attendez plus de 90 jours entre les nettoyages professionnels, la maladie parodontale s'aggravera parce que les bactéries s'attaqueront encore plus aux gencives près de vos dents et intensifieront les dommages.

Si vous soupçonnez un problème, communiquez avec votre dentiste dès que possible. Votre dentiste prendra toujours le temps de vous voir, surtout si vous avez un problème.

On peut omettre de prendre soin de nos dents, mais un problème dentaire a forcément besoin de soins.

Cet article a été révisé par Carol Alexopoulos, DDS, une dentiste qui pratique à Toronto, en Ontario.