

Le diabète et la santé buccodentaire



Un Canadien sur trois est atteint du diabète ou du prédiabète.

Vous êtes peut-être au courant du lien entre une mauvaise santé buccodentaire et la mauvaise haleine, les caries ou même la maladie cardiaque, mais **saviez-vous qu'une mauvaise santé buccodentaire peut influencer votre capacité de maîtriser votre diabète?** Le diabète peut même augmenter votre risque de développer certains problèmes de santé buccodentaire.

À propos du diabète

Le diabète est une maladie qui empêche votre corps de produire de l'insuline ou de bien utiliser l'insuline qu'il produit. L'insuline est une hormone qui permet à votre corps de réguler la quantité de glucose (sucre) dans votre sang.

Il y a quatre types de diabète :

Le prédiabète

Diagnostiqué lorsque la glycémie d'une personne est plus élevée que normale, mais elle n'est pas assez élevée pour être considérée comme un diabète de type 2. Lorsque le prédiabète n'est pas contrôlé, il peut mener au diabète de type 2.

Le diabète de type 1

Habituellement diagnostiqué chez les enfants et les adolescents; survient lorsque le corps est incapable de produire sa propre insuline.

Le diabète de type 2

Se développe habituellement à l'âge adulte; se produit lorsque le corps est incapable d'utiliser l'insuline qu'il produit de manière efficace. Il peut être géré au moyen de médicaments et de changements de mode de vie.

Le diabète gestationnel

Apparaît pendant le deuxième ou le troisième trimestre de la grossesse; disparaît habituellement à la naissance du bébé, mais l'enfant et la mère ont un risque accru de développer le diabète de type 2.



Les signes et symptômes du diabète comprennent :



Le diabète et la santé buccodentaire



Risques pour la santé buccodentaire et générale

Les effets du diabète sur votre santé sont multiples : augmentation de votre risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, de maladie du rein, de glaucome et de cataractes, ainsi que la prolongation du temps de guérison des plaies. Lorsque le diabète est mal contrôlé, il augmente aussi votre risque de développer les problèmes buccodentaires suivants :

- **Maladie des gencives (maladie parodontale)** : inflammation et infection des gencives et de l'os qui entourent et soutiennent les dents. Initialement, les gencives peuvent être douloureuses ou saigner lors du brossage de dents. Au fil du temps, il peut y avoir une perte d'os qui entraîne une perte de dents. La maladie des gencives non traitée peut aussi provoquer une augmentation de la glycémie, ce qui rend le diabète plus difficile à contrôler.
- **Sécheresse de la bouche (xérostomie)** : survient lorsque les glandes de la bouche ne produisent pas assez de salive. La sécheresse de la bouche, courante parmi les personnes ayant un taux élevé de sucre dans le sang, augmente le niveau de plaque sur les dents, augmentant le risque de caries.
- **Muguet buccal** : infection fongique causée par un taux de sucre élevé dans la salive.
- **Sensation de brûlure dans la bouche ou sur la langue**



Conseils en matière de soins buccodentaires

Si vous avez le diabète, des rendez-vous réguliers avec votre hygiéniste dentaire peuvent vous aider à gérer votre taux de glucose sanguin et à maintenir une bonne santé buccodentaire. Vous pouvez aussi prendre de nombreuses mesures à domicile pour améliorer votre santé buccodentaire.

- Surveillez et contrôlez le taux de glucose dans votre sang.
- Brossez-vous les dents deux fois par jour au moyen d'une brosse à dents à poils doux ou d'une brosse à dents électrique, en utilisant un dentifrice fluoré, et nettoyez quotidiennement entre vos dents.
- Adoptez une diète saine qui limite les sucres et buvez de l'eau tout au long de la journée.
- Arrêtez de fumer. Votre médecin ou votre hygiéniste dentaire peut vous proposer des stratégies d'abandon du tabac.
- Mâcher de la gomme sans sucre ou sucer des menthes dures sans sucre, comme celles qui contiennent du xylitol.

Conseils pour votre rendez-vous d'hygiène dentaire

Pour tirer le meilleur parti de votre rendez-vous d'hygiène dentaire, veillez à :

- Informer votre hygiéniste dentaire que vous avez le diabète.
- Fixer votre rendez-vous le matin ou lorsque votre taux de glucose dans le sang est le plus élevé.
- Connaître votre taux d'hémoglobine glycosylée (HbA1c). Votre hygiéniste dentaire doit savoir si votre diabète est contrôlé lorsqu'il effectue vos évaluations de santé buccodentaire. Si vous vous autosurveillez à domicile au moyen d'un glucomètre, la valeur doit être entre 4 mmol/L et 8 mmol/L.
- Apportez une liste (noms et dosages) de tous les médicaments que vous prenez.
- Précisez à votre hygiéniste dentaire l'heure de votre dernière dose d'insuline, de votre dernier médicament ou de votre dernier repas.
- Si vous portez des prothèses dentaires, informez votre hygiéniste dentaire de tout changement de leur ajustement et de toute douleur ou plaie sur vos gencives.



Les hygiénistes dentaires ont les compétences et la formation qui leur permettent de dépister les signes et les symptômes du diabète non diagnostiqué ou non contrôlé. Ils vous orienteront vers votre médecin pour obtenir une consultation médicale et travailleront avec vous pour veiller à ce que vous puissiez jouir d'une santé buccodentaire optimale à tout moment.