

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# La santé bucco-dentaire et vous

La plupart d'entre nous comprennent l'importance vitale qu'un bon régime alimentaire et l'exercice peuvent avoir sur notre santé. Malheureusement, la santé des gencives et des dents n'obtient pas toujours l'attention que nous devrions lui accorder. La bouche est la porte d'entrée du corps, et il existe un lien étroit entre la santé bucco-dentaire et le bien-être en général. En comprenant mieux ce lien entre votre bouche et votre corps, et en prenant quelques moyens très simples de maintenir la fraîcheur et l'éclat de votre sourire, vous aiderez votre corps à demeurer resplendissant de santé.

**Des dents saines et un corps sain**

*Pourquoi la santé bucco-dentaire est-elle si importante?* Notre bouche contient des milliards de bactéries qu'une bonne hygiène bucco-dentaire permet de combattre. La recherche montre que, si des bactéries nuisibles se multiplient, elles peuvent être transportées dans le sang et se propager à d'autres parties de votre corps, et c'est assez inquiétant, compte tenu du fait que près de 75 pour cent des adultes souffrent d'une maladie des gencives.

Le lien entre les problèmes bucco-dentaires et la santé physique est réel. Bien qu'il soit difficile d'en déterminer la *raison* et la*gravité*, une mauvaise hygiène bucco-dentaire est indéniablement liée à plusieurs problèmes de santé, entre autres :

**Les maladies cardiovasculaires.** Si vous aviez besoin d'une autre raison pour vous inciter à utiliser la soie dentaire, pensez à votre cœur! Bien que la cause soit difficile à expliquer, la plaque dentaire est liée à la plaque trouvée dans les artères du cœur. De plus, les bactéries dans le sang ont un lien étroit avec les caillots de sang, l'obstruction des artères et l'inflammation du cœur et des vaisseaux sanguins.

**Les problèmes respiratoires.** Les bactéries qui se développent dans votre bouche peuvent se rendre dans vos poumons et causer des infections telles que la pneumonie ou aggraver des problèmes déjà présents.

**Le diabète.** Si vous êtes diabétique, vous courez un plus grand risque de souffrir d'une maladie des gencives ou d'une infection, de perdre vos dents et d'avoir la bouche sèche. De plus, une mauvaise hygiène bucco-dentaire peut rendre le diabète plus difficile à gérer en augmentant les infections, votre taux de glycémie et votre besoin d'insuline. La santé bucco-dentaire est donc essentielle à la gestion du diabète.

**Les complications lors d'une grossesse.** Les maladies des gencives sont liées aux naissances prématurées et au faible poids des bébés à la naissance, soulignant ainsi l'importance d'une excellente santé bucco-dentaire, avant et durant la grossesse.

**Le lien entre la bouche et le corps**

La bouche est parfois citée comme étant le miroir du corps. La muqueuse de la bouche est très sensible et elle réagit souvent à des problèmes qui touchent le corps. En fait, bon nombre de maladies peuvent être diagnostiques à un stade précoce, grâce à un examen dentaire de routine ou à des radiographies dentaires. L'enflure des gencives, un ulcère buccal ou une bouche sèche peut signaler des problèmes tels que le diabète, le cancer, une maladie du rein ou du cœur, le sida et la leucémie. Chez les patients souffrant d'ostéoporose, les dents peuvent être la première partie du corps à montrer une perte de densité osseuse.

Le lien entre la bouche et le corps est tellement étroit que, tout comme le sang et l'urine, la salive peut servir à détecter et à gérer une maladie.

**Maintenir votre bouche (et votre corps) en santé**

De belles dents ne se limitent pas à un sourire resplendissant et à une grande confiance en soi. Assurez-vous qu'elles sont aussi saines que possible :

- Visitez régulièrement votre dentiste.
- Brossez-vous les dents deux fois par jour, pendant deux minutes au moins.
- Utilisez la soie dentaire tous les jours pour enlever la plaque entre vos dents.
- Utilisez un rince-bouche antibactérien.
- Évitez de fumer ou de mâcher du tabac.
- Adoptez une alimentation saine fondée sur le Guide alimentaire canadien.
- Prenez soin de votre bouche afin de pouvoir y déceler tout problème exigeant l'intervention du dentiste.

En plus de protéger vos dents, une bonne hygiène bucco-dentaire aura des répercussions positives sur votre santé en général. Investissez maintenant dans votre santé et donnez à vos dents l'attention et les soins dont elles ont besoin.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.