

SANTÉ

Ne négligez plus vos gencives

Bien se brosser les dents : la méthode B.R.O.S.

Trois Français sur quatre ont des saignements au brossage mais en sous-estiment l'impact sur leur santé. Les conseils pour prendre bien soin de sa bouche.

PAR FLORENCE MÉRÉO

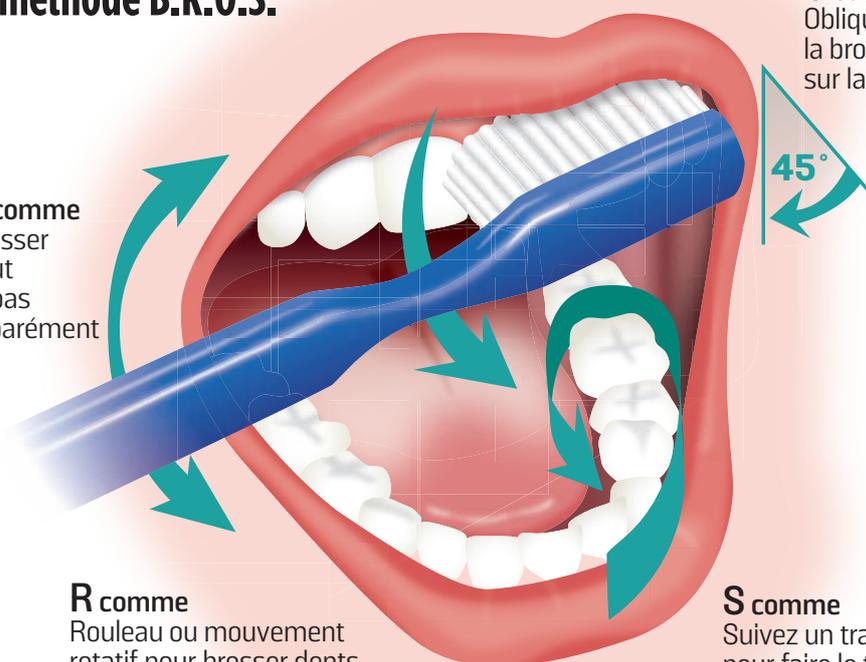
Ils sont 93 % à se considérer en bonne santé, 68 % en bonne santé bucco-dentaire. « En voilà, un paradoxe ! Cela montre bien que l'on déconnecte la santé de notre bouche de la santé en général. Et pourtant, tout est lié », insiste Sophie Dartevelle, la présidente de l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD) qui, après avoir mené une étude* que nous dévoilons, alerte sur la nécessité d'adopter les bons gestes pour préserver le foyer du sourire des inflammations et autres infections. L'une des clés : les gencives !

ON CONSULTE SI ELLES SAIGNENT

Ce pourrait être un (mauvais) proverbe : « Qui saigne des gencives accuse la brosse à dents. » « Cela nous arrive toutes les semaines. Des patients nous disent qu'ils se brossent moins ou différemment les dents parce qu'ils saignent. Or, il faut être clair : une gencive n'est pas censée saigner. Si c'est le cas, c'est d'elle qu'il faut se préoccuper ! » explique le docteur Sandy Cohen, dentiste à Paris (XVI^e).

Les données de l'enquête UFSBD le confirment : 76 % des sondés ont

B comme
Brosser haut et bas séparément



O comme
Oblique : on incline la brosse à 45° sur la gencive

R comme
Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc

S comme
Suivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus

2 brossages par jour matin et soir pendant 2 min.

Utilisation d'un dentifrice fluoré

Utilisation du fil dentaire ou de brossettes

Au moins une visite par an chez le dentiste dès l'âge de 1 an

Une alimentation variée et équilibrée

SOURCE : UNION FRANÇAISE POUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE.

LP/INFGROPHIE.

les gencives qui saignent régulièrement au brossage mais la grande majorité d'entre eux (64 %) n'y voit pas un signal d'alerte bucco-dentaire et seule une poignée (9 %) consulte pour ce motif. Or, saignements réguliers, douleurs ou mauvaise haleine sont les premiers signes d'une maladie inflammatoire.

DEUX BROSSAGES PAR JOUR...

Le « il faut se brosser les dents trois minutes trois fois par jour » entendu depuis l'enfance a du plomb dans l'aile. Comme lorsqu'on négocie un salaire, longtemps, les dentistes ont demandé plus pour avoir un nombre de brossages « acceptable ».

« Aujourd'hui, on demande le juste geste : un brossage matin et soir, du rose vers le blanc pour ne pas laisser de plaque résiduelle à la jonction gencive/dent, conseille

Sophie Dartevelle. Avec, très important, du dentifrice fluoré qui diminue le risque de caries. » Bon à savoir : il faut privilégier une brosse à dents souple et la changer tous les trois mois, voire avant si les poils sont usés ou courbés.

... SANS OUBLIER ENTRE LES DENTS

Avec à peine 10 % des Français qui s'en préoccupent, il est le grand oublié du brossage : l'espace interdentaire. S'y lovent pourtant nos résidus alimentaires, nids à bactéries. « Ne pas le nettoyer est le meilleur moyen de développer des maladies, alerte Sandy Cohen.

Pour atteindre cet espace, il y a deux moyens : le fil dentaire, à utiliser dès le plus jeune âge, ou les brossettes. On peut voir avec son dentiste la taille idéale et la réduire si le passage

est douloureux. » Idéalement, il faut passer l'un ou l'autre tous les soirs.

20-35 ANS, NE RELÂCHEZ PAS LA VIGILANCE

Après tout, je n'en ai jamais eu enfant et je ne grignote pas entre les repas... je suis donc « sauvé » des caries et n'ai pas besoin de consulter. Cette « croyance », Sophie Dartevelle l'observe de près dans son cabinet de Truchtersheim (Bas-Rhin), que les jeunes commencent à désertier après 20 ans. « Ils sont moins regardants avec leur santé bucco-dentaire. Or, ce n'est jamais bon. On n'est jamais immunisé contre les caries. A partir de 30 ans, le risque de maladie parodontale s'accroît. »

Sandy Cohen abonde : « Les plus jeunes se préoccupent de l'aspect visuel mais ne s'intéressent pas à ce qui se voit moins, comme le tartre, et

accumulent de la plaque qui va nuire aux gencives. » Une consultation par an reste la norme même quand on se pense en grande forme. L'occasion de faire l'indispensable détartrage, remboursé par la Sécurité sociale.

LE CHEWING-GUM, OUI... MAIS

On le pensait ennemi numéro 1 des dents et gencives, le chewing-gum peut, finalement, être leur allié : « Le fait de mastiquer produit de la salive qui diminue le nombre de caries », décrypte le docteur Cohen. Mais la règle d'or reste de prendre des chewing-gums sans sucre ! Tout comme il faut éviter les sodas, dont le mélange acide-sucre est ravageur pour (notamment) la santé buccale.

*Enquête UFSBD/Pierre Fabre Oral Care menée en ligne auprès de 32 421 personnes.

À SAVOIR

L'hygiène de la bouche a un impact sur la santé

LE RÉFLEXE EST TENACE : l'hygiène de la bouche rime avec beau sourire. « On pense blanchissement, alignement, esthétique, estime de soi, communication avec autrui... mais pas santé », s'inquiète Sophie

Dartevelle, présidente de l'Union française pour la santé bucco-dentaire. Or, une mauvaise santé des gencives peut déboucher sur une gingivite, comprendre une inflammation qui entraîne saignements et œdèmes, elle-même prémisses de maladie parodontale lourde.

RISQUE DE CHUTE PRÉCOCÉ DES DENTS

La moitié d'entre nous n'en a « jamais » entendu parler, selon l'enquête : c'est lorsque l'inflammation s'étend jusqu'à l'os, « formant des poches infectées entre



la gencive et la dent », explique l'UFSBD. Le risque ? Un déchaussement, une chute précoce des dents. Une bonne hygiène et des visites régulières chez un

professionnel permettent de prévenir ces maladies, qui sont réversibles si on s'intéresse à elles et que l'on ne néglige pas les signaux envoyés (saignement, douleur, mauvaise

haleine...). Au-delà, parce que, comme le rappelle Sophie Dartevelle, « la bouche est connectée au reste du corps », son altération est un facteur de risque pour la santé globale. Elle peut notamment aggraver un diabète ou créer des complications cardio-vasculaires ou pulmonaires. « Personne ne vous fera d'opération de la hanche sans un bilan bucco-dentaire ! Les orthopédistes s'intéressent toujours aux dents, ce n'est pas un hasard et cela montre à quel point tout est lié », note l'association, qui appelle à prendre conscience de l'importance du « capital » bouche.

FL.M.