Your mouth
Your story

Vos gencives parlent pour vous : les signes à surveiller et les soins à apporter pour les garder en bonne santé

Qu'est-ce que la maladie des gencives ?

Il s'agit d'une **inflammation provoquée par des bactéries** qui s'accumulent lorsque les dents et les gencives ne sont pas correctement nettoyées.

Elle affecte les tissus qui soutiennent les dents : gencives, ligaments et os.

Il y a deux phases :

Gingivite
Les gencives sont rouges, gonflées et saignent. Cette situation est réversible si elle est traitée rapidement

Parodontite
Une phase plus grave. Une perte osseuse se produit, et les dents peuvent se déchausser ou tomber

Plus de 60 % des personnes en sont atteintes

Pourquoi cette maladie apparaît-elle ?

La maladie des gencives est causée par une combinaison de facteurs :

Élimination insuffisante de la plaque bactérienne et du tartre

Tabagisme, qui accélère l'évolution de la maladie

Diabète mal contrôlé

Mauvaise alimentation ou pauvre en nutriments

Médicaments qui réduisent la salive

Stress et affaiblissement du système immunitaire, qui favorisent l'inflammation

Signes d'alerte

Ne les ignorez pas :

- **Les gencives saignent** lors du brossage ou sans raison apparente
- **Rougeurs, gonflements ou douleurs** au niveau des gencives
- **Récession gingivale :** les dents semblent plus longues et/ou sont sensibles
- **Mauvaise haleine** persistante
- Accumulation de **tartre** entre les dents et les gencives
- **Dents qui bougent** ou qui ne s'alignent pas correctement

Il n'est pas normal que vos gencives saignent : cela indique une maladie

Conséquences en l'absence de traitement

- **Perte de dents**
- Difficultés à mâcher, à avaler ou à parler
- Mauvaise alimentation et qualité de vie réduite
- Risque accru de **maladies cardiaques, de diabète et de problèmes respiratoires**
- Impact sur l'apparence et l'estime de soi

Traitement et soins

Le traitement dépend de la gravité, mais il comprend toujours :

X2

Nettoyage professionnel pour éliminer la plaque dentaire et le tartre

Hygiène bucco-dentaire quotidienne : brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice au fluor et nettoyez les espaces entre les dents avec du fil dentaire ou des brossettes interdentaires au moins une fois par jour. Votre dentiste peut vous recommander des dentifrices spécifiques pour le soin et l'entretien de vos gencives

Si vous portez des prothèses amovibles : nettoyez-les après chaque repas à l'aide d'un savon et d'une brosse adaptés aux prothèses. Pensez bien à les retirer le soir.

Chirurgie parodontale dans les cas avancés pour nettoyer les racines ou régénérer l'os

Bains de bouche spécifiques recommandés par le dentiste (contenant des antiseptiques tels que la chlorhexidine ou le chlorure de cétylpyridinium (CPC), généralement pour une durée limitée)

Un entretien régulier comprenant plusieurs contrôles par an, en fonction de votre situation

Conseils pratiques

- Brossez-vous les dents **deux fois par jour** avec un dentifrice au fluor
- Nettoyez entre vos dents à l’aide de **fil dentaire ou de brosses interdentaires**
- Utilisez les **bains de bouche et dentifrices** recommandés par votre dentiste
- Si vous portez des prothèses dentaires, nettoyez-les après chaque repas
- Nettoyez votre **langue avec un gratte-langue**
- Évitez le tabac et surveillez bien votre **diabète**
- Mangez des fruits et des légumes et buvez beaucoup d’eau
- Rendez visite à votre dentiste ou hygiéniste au moins **deux fois par an**

Quand consulter votre dentiste

- Si vos gencives **saignent, sont enflammées, rougissent ou se rétractent**
- Si vous avez une **mauvaise haleine** persistante
- Si une **dent** semble **desserrée** ou a bougé
- Si vos prothèses dentaires **ne tiennent plus correctement ou provoquent des irritations**
- Si vous avez des dépôts de **tartre**
- Si vous avez des difficultés **à mâcher ou à avaler**

N’oubliez pas

- Vos gencives parlent de votre santé. Écoutez-les !
- Les saignements, les rougeurs, l’inflammation et la douleur sont autant de signes d’alerte.
- Un diagnostic précoce peut prévenir la perte de dents et améliorer votre bien-être général.

Des gencives saines, une bouche saine, un sourire éclatant.

Une initiative de

DENTAID
Oral health. Better life.

Bibliographie

- Dentaid. Documento de Consenso sobre Salud Bucodental y su Relación con la Salud General [Internet]. Barcelone : Dentaid ; 2018 [cité le 25 avril 2025]
- European Federation of Periodontology (EFP). The Perio-Cardio Connection: How gum disease affects your heart [Internet]. 2020 [cité le 25 avril 2025]
- Glick M, Williams DM, Ben Yahya I, et al. Vision 2030: Delivering Optimal Oral Health for All. Genève : FDI World Dental Federation ; 2021.
- Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030. Résumé exécutif. Genève : Organisation mondiale de la santé ; 2022. Licence : CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Hajishengallis G. Periodontal Inflammation and Systemic Diseases: An Overview. Periodontology 2000 [Internet]. Oct 2020 [cité le 25 avril 2025] ; 83(1):9-13
- Holland C. 2021 Oral Health Awareness Survey. Dans : Sunstar Global Healthy Thinking Report. Suisse. Sunstar Foundation ; 2021
- Kassab MM, Cohen RE. The etiology and prevalence of gingival recession. J Am Dent Assoc [Internet]. Fév 2003 [cité le 25 avril 2025] ; 134(2):220-5
- Solis AC, Lotufo RF, Pannuti CM, Brunheiro EC, Marques AH, Lotufo-Neto F. Periodontal Health and Its Relationship with Psychological Stress: A Cross-Sectional Study. J Clin Periodontol. [Internet]. Oct 2004 [cité le 25 avril 2025] ; 31(8):622-6
- Scully C, Greenman J. Halitosis: A frequently ignored social condition. Br Dent J [Internet]. Juin 2008 [cité le 25 avril 2025] ; 205(6):287-92