



Les dents et le diabète

Qu'est-ce qu'une maladie parodontale ?

Le terme de 'maladies parodontales' est le nom utilisé pour parler des maladies affectant les tissus de soutien de la dent (gencive, ligament et os). En gros, il y a deux formes communes de maladies parodontales, la gingivite et la parodontite. La **gingivite** est une inflammation légère de la gencive. La **parodontite** est plus grave et se caractérise par une inflammation sévère des gencives et par la destruction progressive de l'os qui maintient les dents en place.

Comment reconnaître la présence d'une maladie parodontale ?

La plupart du temps, la gingivite et la parodontite sont des maladies indolores, ce qui explique pourquoi les patients ne prennent conscience du problème qu'à un stade avancé de la maladie.

Le moyen le plus sûr de dépister ces maladies est d'aller consulter son dentiste. Si le dentiste soupçonne la présence d'une maladie parodontale, il fera probablement des radios des dents pour vérifier l'état de l'os qui maintient les dents en place.

Des **gencives en bonne santé** sont roses et fermement attachées à la dent et, en général, ne saignent pas lorsqu'on les brosse (figure 1). La **gingivite** se développe lorsque les dents ne sont pas brossées correctement. La plaque dentaire s'accumule alors sur les dents, au ras de la gencive, et les bactéries contenues dans la plaque provoquent une inflammation. L'inflammation et le gonflement des gencives deviennent visibles (figure 2) et un saignement peut survenir lors du brossage. La gingivite est un phénomène entièrement réversible. Une bonne hygiène dentaire permet le retour à la normale.

La **parodontite** est le résultat de plusieurs années d'inflammation prolongée et d'accumulation de plaque dentaire. L'inflammation de la gencive devient plus sévère (figure 3). Celle-ci commence à se détacher de la dent, formant un espace, appelé « poche », que le dentiste mesure avec une sonde. Au fur et à mesure que la poche s'approfondit, l'os de la mâchoire soutenant la dent se détériore progressivement. Le processus est essentiellement sans douleur et se développe très lentement. Bien des années plus tard, la destruction de l'os est telle que la dent commence à bouger. Pour les personnes qui ne voient pas régulièrement le dentiste, c'est souvent la première indication qu'il y a un problème.

Qu'est-ce que les maladies parodontales ont à voir avec le diabète ?

Le pourcentage de personnes atteintes de parodontite est beaucoup plus élevé chez les personnes diabétiques. Les raisons qui font que les personnes diabétiques sont plus à risque ne sont pas encore connues précisément et des recherches sont en cours. Probablement, plusieurs facteurs entrent en ligne de jeu :

- certains éléments du système immunitaire, importants dans les maladies parodontales, peuvent faire défaut chez les personnes atteintes de diabète ;
- l'excédent de tissu adipeux chez les personnes diabétiques et obèses secrète des molécules qui pourraient favoriser l'inflammation des gencives, et donc les maladies parodontales ;
- la détérioration des petits vaisseaux sanguins —une des complications du diabète— au niveau des gencives réduit l'apport sanguin et limite le système de défense des cellules ;
- la capacité de cicatrisation chez les personnes diabétiques étant réduite, les gencives se cicatrisent mal.

Le point essentiel à se rappeler est que le contrôle glycémique semble très important pour déterminer le degré de vulnérabilité face aux maladies parodontales. Des études suggèrent que le risque de développer une maladie parodontale est moindre chez les patients diabétiques dont l'A1c reste en dessous de 7% par comparaison aux patients dont l'A1c est supérieure à 8%.



Figure 1 Des gencives en bonne santé sont roses et fermement attachées à la dent



Figure 2 La gingivite: les gencives deviennent rouges et gonflées. Un saignement peut survenir au moment du brossage.



Figure 3 La parodontite: l'inflammation est prononcée. Les gencives sont rouges, irritées et saignent facilement. Leur récession fait apparaître la dent plus longue.



Figure 4 Utilisation d'une brosse avec une seule touffe de soies pour les endroits difficiles à nettoyer. La brosse nettoie l'endroit où la gencive et la dent se rejoignent.

Soigner les maladies parodontales

Comme pour la plupart des maladies, il vaut mieux prévenir que guérir. Il est possible d'éviter les maladies parodontales en maintenant une bonne hygiène dentaire.

Un brossage efficace des dents se fait 2 fois par jour, pendant 2 ou 3 minutes (ce qui est plus long qu'on ne se l'imagine !). Bien brosser tous les côtés de la dent, et plus particulièrement à l'endroit où la dent et la gencive se rejoignent.

Lorsque les dents se chevauchent un peu ou que certains endroits sont difficiles à nettoyer, il faut utiliser une petite brosse avec une seule touffe de soies (figure 4). La brosse doit être positionnée de façon à toucher, avec un angle de 45° environ, l'endroit où la gencive et la dent se rejoignent. Brosser avec un mouvement d'aller et retour, sans appuyer trop fort.

Les brosses électriques sont aussi efficaces que les brosses manuelles et particulièrement utiles lorsque la personne est limitée dans ses mouvements. Il est également important de nettoyer entre les dents avec un fil dentaire. Le dentiste pourra éventuellement recommander l'utilisation d'un bain de bouche, probablement un bain de bouche fluoré et antibactérien.

En cas de maladies parodontales, un nettoyage spécial, appelé surfaçage, sera peut-être nécessaire. Il s'agit d'un nettoyage en profondeur pour lequel il faudra, en général, une anesthésie locale administrée par injection. Le dentiste donnera également des instructions détaillées afin de nettoyer les dents de façon plus efficace.

En résumé

Tous les patients diabétiques devraient faire contrôler leurs dents régulièrement par un dentiste qui pourra dépister les problèmes de gencives et les soigner avant qu'ils ne deviennent trop graves. Le dentiste fera également un détartrage pour enlever la plaque dentaire. Toujours signaler la présence du diabète à son dentiste.

Quelques points à se rappeler

- En tant que personne souffrant du diabète (de type 1 ou de type 2), vous courez un plus grand risque de développer des problèmes de gencives.
- Consultez votre dentiste régulièrement afin de vérifier l'état général de la bouche et des gencives.
- En maintenant une bonne gestion de votre diabète et un bon contrôle de la glycémie, vous diminuerez le risque des maladies parodontales.
- Brossez vos dents 2 fois par jour, pendant 2 ou 3 minutes, en brossant tous les côtés de la dent, et surtout l'endroit où la dent et la gencive se rejoignent. N'hésitez pas à consulter votre dentiste en cas de saignement.

- Il est important d'utiliser tous les jours du fil dentaire pour nettoyer l'espace entre les dents.
- Après le brossage, utilisez un bain de bouche antibactérien contenant du fluor en suivant attentivement les indications d'utilisation.
- Consultez régulièrement votre dentiste même si vous n'avez plus vos dents afin qu'il vérifie l'état de la bouche en général.
- N'oubliez pas de signaler à votre dentiste que vous êtes diabétique.
- La cigarette aggrave les maladies parodontales. Il vaut donc mieux cesser de fumer.



Association pour la Recherche sur le Diabète
19 Boulevard Malesherbes
75008 Paris

01 47 23 90 14 • ardinfo@a-rd.fr • www.a-rd.fr

***Une association pour tous ceux
qui vivent chaque jour avec le diabète***

La mission de l'**Association pour la Recherche sur le Diabète** (ARD) est de soutenir financièrement les efforts de la recherche afin de découvrir un remède pour le diabète et, en attendant que cet objectif soit atteint, de diffuser les connaissances essentielles pour prendre soin de sa santé et lutter contre les complications graves de cette terrible maladie.