

## PRENDRE SOIN DE SA BOUCHE POUR PRENDRE SOIN DE SON CŒUR

En collaboration avec le Dr Camille Laulan et les chirurgiens-dentistes  
de l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire (UFSBD)

### LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE AU CŒUR DE LA SANTÉ GÉNÉRALE

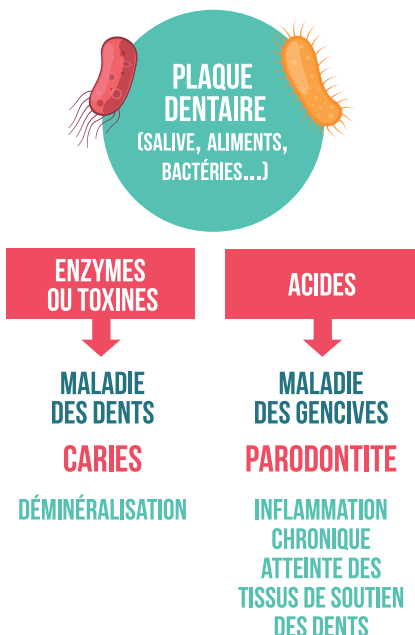
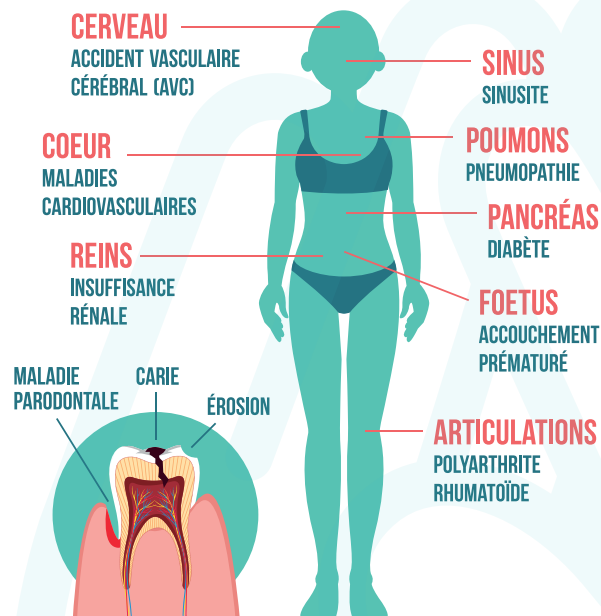
Toutes les bactéries buccales peuvent migrer dans tout l'organisme par la voie sanguine. Elles peuvent ainsi être à l'origine de complications de santé générale. Et réciproquement, des problèmes de santé générale peuvent avoir des répercussions sur la santé bucco-dentaire.

#### La plaque dentaire à l'origine de pathologies bucco-dentaires

En l'absence de brossage ou de brossage imparfait, les bactéries orales prolifèrent et forment la **plaque dentaire**. Ce **dépôt mou**, s'il n'est pas éliminé, **se minéralise** au bout de 48 heures et se transforme en **tartre**.

La plaque dentaire part au brossage alors que le tartre ne peut être éliminé que par un nettoyage professionnel effectué par un chirurgien-dentiste.

La plaque dentaire et le tartre sont responsables des **caries** et des **maladies parodontales** comme la **gingivite** et la **parodontite**, qui touchent les tissus de soutien des dents (os, gencives, ligaments) et se manifestent par des inflammations locales.



#### Les risques bucco-dentaires pour les personnes porteuses de cardiopathies congénitales

Une carie, une maladie parodontale non traitée ou encore la réalisation de soins dentaires représentent de véritables portes d'entrée pour des **micro-organismes** (bactéries ou champignons) qui peuvent migrer dans la circulation sanguine générale.

La plupart du temps, ils sont éliminés par le **système immunitaire**, mais lorsque l'**endocarde** (tissu qui recouvre les parois internes du cœur et des valves) est affaibli, ils peuvent s'y fixer et générer des complications.

Notamment, l'**endocardite infectieuse** qui est une inflammation de l'endocarde causée par une **infection d'origine bactérienne ou fongique** (champignon).

Voir notre fiche Prévenir l'endocardite infectieuse

Les personnes ayant une cardiopathie congénitale ont un risque **50 fois plus élevé** de développer une endocardite infectieuse que la population générale.

### LE CHIRURGIEN-DENTISTE, UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ POUR VOUS ACCOMPAGNER

Si vous êtes **porteur d'une cardiopathie congénitale**, vous devez en informer votre chirurgien-dentiste lors de votre consultation afin de recevoir un accompagnement adapté. Avant une intervention dentaire, le chirurgien-dentiste vous prescrira peut-être une **antibioprophylaxie** (prise d'antibiotiques avant un acte médical en prévention des infections), **même pour un détartrage**.

Parmi les 3 groupes de patients à risque d'endocardite infectieuse, les patients concernés par la liste ci-dessous présentent un **risque élevé** et doivent normalement bénéficier d'une **antibioprophylaxie** :

- Antécédent d'endocardite infectieuse
- Cardiopathies cyanogènes (dérivation cavo-pulmonaire partielle, anastomose de Blalock, tétralogie de Fallot non opérée)
- Cardiopathies opérées avec shunt résiduel ou valvulopathie résiduelle
- Toute cardiopathie opérée, durant les 6 premiers mois post-opératoires
- Anomalie cardiaque non opérée
- Prothèses valvulaires ou matériel prothétique intracardiaque (valve mécanique, bioprothèse, tube intracardiaque)
- Dispositif médical intracardiaque (pacemaker, défibrillateur)
- Transplantés cardiaques
- ...

**Demandez à votre cardiologue si votre cardiopathie fait partie de celles requérant une antibioprophylaxie et rappelez-le à votre chirurgien-dentiste.**

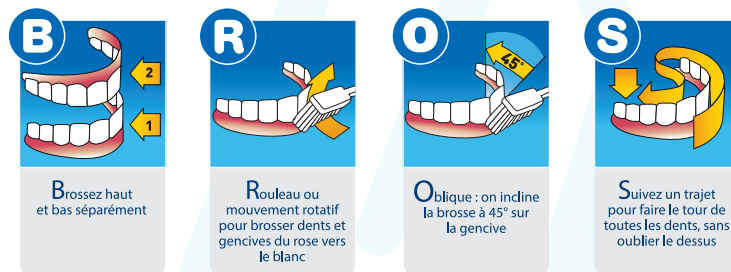
## VOUS PROTÉGER EN AYANT UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

Parce que vous êtes particulièrement à risque, vous devez redoubler de vigilance et d'efficacité dans votre hygiène bucco-dentaire quotidienne.

### Recommandations spécifiques

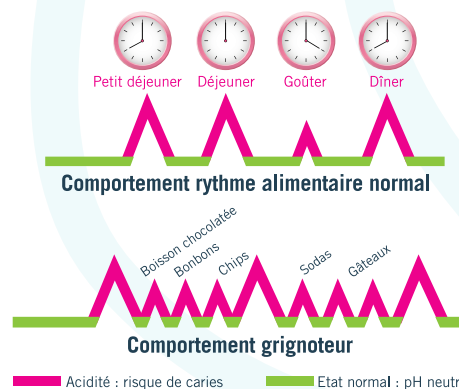
- **Brossage des dents : 2 minutes, 3 fois par jour**
- Une bonne brosse à dents, au choix manuelle ou électrique à tête amovible, à **poils souples**, à remplacer environ tous les 3 mois ou dès que nécessaire
- Le bon dentifrice : **fluoré** (1 000 ou 1 450 ppm en fonction de l'âge et du risque carieux)
- Un nettoyage **interdentaire** quotidien avec brossette, fil ou hydropulseur
- Un **suivi régulier** chez le chirurgien-dentiste : **2 fois par an**
- Une alimentation variée et équilibrée, **sans grignotage**
- En complément, des **bains de bouche au fluor** et sans alcool

### — BROS : la bonne méthode après 6 ans



ufsbdb  
UNION FRANÇAISE POUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

### — L'impact du grignotage



ufsbdb  
UNION FRANÇAISE POUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

### 🦷 Mes gencives se mettent à saigner, est-ce normal ?

Non, des gencives en bonne santé ne saignent pas. Si elles saignent, c'est qu'elles sont agressées par les bactéries de la plaque dentaire. Donc, plus que jamais, vous devez vous brosser efficacement les dents et les gencives, et utiliser un moyen de nettoyage interdentaire en complément. Vous pouvez éventuellement ajouter un bain de bouche sans alcool au fluor, après recommandation de votre chirurgien-dentiste ou de votre pharmacien. Si vous avez du tartre, votre dentiste procèdera à un détartrage, éliminant ainsi les bactéries responsables de l'inflammation des gencives. Il ne faut surtout pas laisser s'installer une maladie gingivale car elle peut induire la formation de toxines qui augmentent notamment les risques d'endocardite infectieuse.



mabouchemasante.fr

