

# Diabète & maladie des gencives

Fiche informative destinée aux patients et patientes



## Pourquoi les patients diabétiques doivent faire attention à leur bouche ?

Les personnes diabétiques courent un risque plus important de souffrir de caries et de maladies des gencives alias maladies parodontales, surtout si le diabète est ancien ou mal équilibré.

La présence d'une maladie des gencives peut à son tour aggraver le diabète et ses complications.



## Les maladies parodontales, qu'est-ce que c'est ?

Les maladies parodontales sont des maladies qui abîment les gencives et les os qui soutiennent les dents. Elles sont causées par la présence de la plaque dentaire.

La plaque dentaire est un dépôt mou collant aux dents constitué de débris alimentaires et de salive qui se durcit avec le temps et devient du tartre.

Ces maladies peuvent se manifester par un ou plusieurs des signes suivants :

- saignement et/ou douleur au brossage de dent,
- mauvaise haleine,
- rougeur et gonflement de la gencive.

À terme, cela peut conduire à un déchaussement et à une perte des dents.

Le tabac augmente lui aussi le risque de maladies parodontales.

## Quelle Prévention ? Comment les éviter ?

Des mesures d'hygiène buccodentaire adéquates et un détartrage (= élimination mécanique du tartre) régulier chez le dentiste empêchent l'évolution de cette maladie.

1. Limiter les aliments sucrés et les grignotages, ainsi que les boissons sucrées.
2. Se brosser les dents pendant 2 minutes au minimum 2 fois par jour et au mieux après chaque repas (utiliser le chronomètre de votre GSM ou un sablier).
3. Se brosser les dents « du rouge vers le blanc », c'est-à-dire de la gencive vers la dent avec des mouvements rotationnels (en rond). N'oublier aucune face dentaire (côté joue et côté langue).
4. Utiliser une brosse à dents souple et la changer tous les 3 mois, ou plus rapidement en fonction de l'usure des poils ; une brosse à dent électrique est aussi une bonne option.
5. Compléter le brossage de dent par l'utilisation d'un fil ou d'une brossette entre les dents.
6. Se rendre 1x/an minimum chez le dentiste en contrôle et plus rapidement si des symptômes de maladies parodontales sont présents. L'informer de la présence du diabète. Les soins dentaires sont mieux remboursés si vous allez chaque année en consultation chez le dentiste.



## Comment être acteur de ma santé ?

- Partagez vos peurs et vos doutes
- Demandez des explications claires
- Préparez vos questions à l'avance

**Le médecin généraliste doit vous écouter et vous aider à prendre une décision.**

## Ressources pour le patient

Fédération Française des Diabétiques : [www.federationdesdiabetiques.org/information/complications-diabete/dents](http://www.federationdesdiabetiques.org/information/complications-diabete/dents)  
Ameli : [www.ameli.fr/assure/sante/themes/maladie-gencives/definition-causes-symptomes](http://www.ameli.fr/assure/sante/themes/maladie-gencives/definition-causes-symptomes)

