

Ma gencive est-elle en bonne santé?



Une gencive en bonne santé a une couleur rose et est attachée fermement tout autour de la dent. Entre la dent et la gencive existe néanmoins un espace étroit que l'on appelle le **sulcus**.

Une gencive saine ne saigne pas lors du brossage ou lorsque l'on mange. Par contre, une gencive enflammée est rouge, gonflée et saigne facilement (ces trois symptômes ne sont pas toujours présents ensemble notamment chez les fumeurs). Dans le milieu buccal vivent des milliers de bactéries qui colonisent la surface de la dent. Tous les jours se forme une fine couche blanchâtre sur les dents que l'on appelle la **plaque dentaire**.

Peu de personnes arrivent à éliminer correctement ces colonies de bactéries. L'accumulation de ces bactéries peut causer une inflammation gingivale (**gingivite**) et des lésions dentaires (**carie**). La **mauvaise haleine** peut provenir également de cette accumulation de colonies de bactéries tant sur les dents que sur la langue ou au niveau du pharynx. La persistance prolongée de ces colonies de bactéries aboutit, par calcification progressive, à la formation de **tartre**.

Bien souvent, la répétition de ces inflammations de la gencive conduit à un décollement de celle-ci et des poches vont apparaître. Dans ces poches, la plaque et du tartre pourront se former et l'inflammation entraînera une destruction de l'attache gingivale qui à son tour, conduira à des destructions osseuses. Cette infection chronique des tissus de soutien des dents s'appelle la **parodontite**.

(parodonte=ensemble des tissus de soutien des dents)

Ma gencive est-elle en bonne santé?

La gingivite ne mène pas toujours à la parodontite. Le type de bactéries, en effet, diffère d'une personne à l'autre. La capacité de se défendre contre ces bactéries varie également entre individu et parfois même pour un même individu au cours de sa vie. Dans ce cadre, le stress, le tabagisme ou le diabète non-stabilisé sont quelques exemples de facteurs favorisant le développement de la parodontite et de la perte des dents.

D'autre part, une parodontite non traitée peut influencer négativement la santé générale. Des troubles cardio-vasculaires et notamment une augmentation de la fréquence des infarctus, ainsi que l'accroissement du risque de naissances prématurées sont observés chez des personnes souffrant de maladies parodontales.

Une bonne hygiène dentaire est de toute première importance pour prévenir les problèmes gingivaux. Brossez-vous les dents 2 fois par jour avec une brosse ayant une petite tête et des poils medium. Utilisez un dentifrice contenant du fluor. Brossez-vous d'abord les faces internes des dents (celles qui regardent la langue), puis les faces externes en passant également sur la gencive et terminez par les faces occlusales en imprimant des petits mouvements circulaires à la brosse.

Prenez le temps nécessaire et n'oubliez pas de vous brosser la langue. L'utilisation d'une brosse à dent électrique rotative n'est pas obligatoire mais facilite le mouvement circulaire.

La face interdentaire n'étant pas nettoyée par la brosse à dents, il faudra alors utiliser du **fil dentaire**, des **bâtonnets** ou des **brossettes interdentaires**.

Une visite semestrielle chez le dentiste est recommandée. Le dentiste recherchera systématiquement les caries et éliminera le tartre s'il est présent de manière à conserver une bonne santé dentaire. N'oubliez pas de manger équilibré.

Un dernier conseil: **arrêtez de fumer aujourd'hui**.



SCORE
DPSI

	D	C	G
Sup			
Inf			

Date: Résultat:

- Score 0:** gencive saine, aucun traitement n'est nécessaire.
- Score 1:** gingivite, la gencive saigne facilement. Le brossage dentaire et le nettoyage interdentaire doivent être améliorés.
- Score 2:** gingivite et tartre. Un détartrage est nécessaire.
- Score 3-:** parodontite et poches. Un examen complémentaire doit être fait.
- Score 3+:** parodontite sévère et racine partiellement dénudée. Un examen et traitement approfondis doivent être envisagés.
- Score 4:** vos dents menacent de tomber. Idem score 3+