

Chapitre 6 – Prévention de la parodontite



Table des matières

• 6.1 La prévention de la gingivite est la prévention de la parodontite	3
• 6.2 L'optimisation de l'hygiène bucco-dentaire	4
• 6.3 Arrêter de fumer	5
• 6.4 Une alimentation saine	6
• 6.5 Des contrôles réguliers chez le dentiste	7
• 6.6 Le détartrage professionnel régulier	8



Mentions légales

Ce site Web est une plate-forme d'information sur les causes, les conséquences, le diagnostic, la thérapie et la prévention de la parodontite. Les contenus ont été rédigés dans le cadre de mémoires de presse pour l'obtention d'un doctorat à l'Université de Berne.

Travail réalisé sous la supervision de

PD Dr. Christoph A. Ramseier
MAS Parodontologie SSO, EFP
Département de Parodontologie,
Cliniques dentaires de l'Université de Berne

Auteurs principaux

Dr. Zoe Wojahn, MDM
PD Dr. Christoph A. Ramseier, MAS

Declaration of no-conflict-of-interest

The production of this website, the translation into the French language, and its hosting was and is being funded by the lead author. The translation of this website into the English language was funded by the European Federation of Periodontology (EFP). The production of the images was supported by the School of Dental Medicine of the University of Bern.

Illustrations

Bernadette Rawyler
Illustratrice scientifique
Département Multimédia, Cliniques dentaires de l'Université de Berne

Traduction en langue française

Dr. Valentin Garyga
Dr. Doriane Chacun
Lyon, France

Adresse de correspondance

PD Dr. med. dent. Christoph A. Ramseier, MAS
Zahnmedizinische Kliniken der Universität Bern
Klinik für Parodontologie
Freiburgstrasse 7
CH-3010 Bern

Tel. +41 31 632 25 89

E-Mail: christoph.ramseier@zmk.unibe.ch

Creative Commons Licence:

Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale – Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr>



6.1 La prévention de la gingivite est la prévention de la parodontite

Outre l'optimisation de l'hygiène bucco-dentaire à la maison, l'arrêt du tabac et une alimentation saine et régulière sont des aspects tout aussi importants pour prévenir la parodontite.

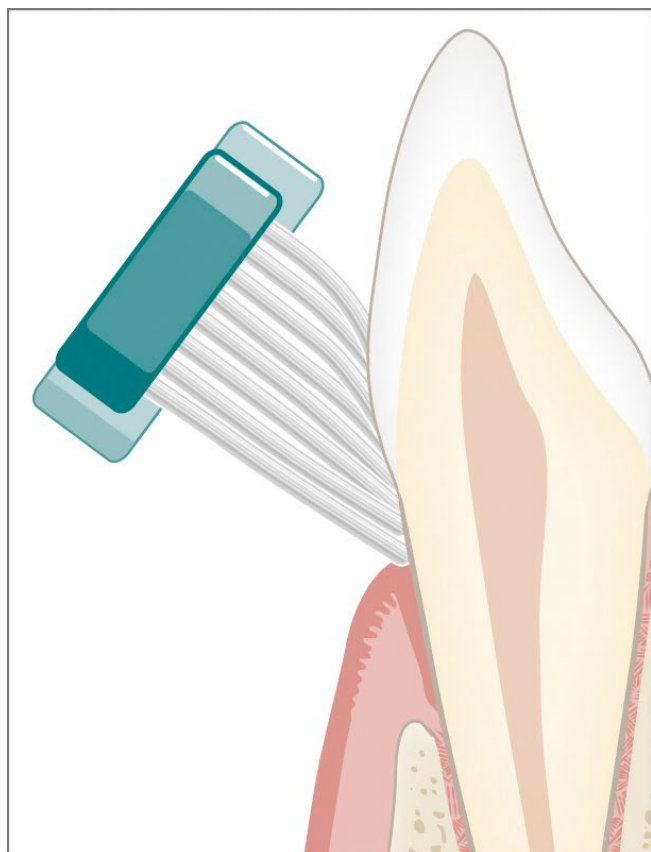


Sans plaque bactérienne, il n'y a pas de gingivite et sans gingivite installée, il n'y a pas de développement d'une parodontite. Une hygiène bucco-dentaire optimale à domicile, l'élimination régulière du tartre au cabinet dentaire, une alimentation saine et l'arrêt du tabac sont les mesures les plus importantes pour prévenir la parodontite.

Afin de prévenir de façon optimale la gingivite et la parodontite, la gencive doit être examinée régulièrement au cabinet dentaire et toute zone présentant des signes d'inflammation ou des poches gingivales doit être traitée sans délai.

6.2 L'optimisation de l'hygiène bucco-dentaire

L'hygiène bucco-dentaire optimale à domicile peut varier d'une personne à l'autre. Il est donc très important de connaître votre propre méthode de prévention de la parodontite.



Une hygiène bucco-dentaire régulière et correctement réalisée est la meilleure façon d'éliminer la plaque bactérienne de façon optimale. C'est l'approche la plus importante pour la prévention de la gingivite - et donc aussi de la parodontite.

La méthode et les outils doivent toujours être adaptés individuellement. Ils peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre, par exemple pour des questions de dextérité ou encore de position des dents. Il est très important de connaître et d'apprendre votre propre méthode pour une hygiène bucco-dentaire optimale et de l'utiliser régulièrement.

Une hygiène bucco-dentaire optimale peut être correctement enseignée au cabinet dentaire. On peut trouver une possibilité d'illustrer différentes techniques et outils sur l'Internet à l'adresse www.sfpio.com

6.3 Arrêter de fumer

En plus d'optimiser l'hygiène bucco-dentaire à la maison, l'arrêt du tabac est la mesure la plus importante pour prévenir la gingivite et la parodontite.



Les anciens fumeurs ont moins de perte d'attache autour de leurs dents et moins de poches parodontales que les fumeurs. Après avoir arrêté de fumer, le parodonte a besoin d'un certain temps pour cicatriser. Un an après l'arrêt du tabac, la gravité de l'inflammation de la gencive sera moins prononcée et 10 ans après l'arrêt du tabac, les dents n'auront plus besoin d'être extraites à cause du tabagisme.

Les anciens fumeurs réagissent également beaucoup mieux aux traitements parodontal et de nombreux traitements chirurgicaux souvent nécessaires (par exemple les protocoles de régénération) ne peuvent être effectués que sur des non-fumeurs ou des anciens fumeurs, en aucun cas chez des fumeurs actifs.

6.4 Une alimentation saine

Une alimentation saine et équilibrée aura également un impact sur la santé parodontale.



D'une part, l'optimisation du régime alimentaire pour prévenir le diabète permettra également de prévenir directement le risque de parodontite. Les personnes souffrant de diabète non équilibré ont un risque significativement accru de développer une parodontite.

D'autre part, éviter des régimes alimentaires riches en graisses et en glucides renforcerait le système immunitaire, ce qui pourrait conduire à une réduction des signes d'inflammation et donc à une meilleure stabilisation de la maladie parodontale.

6.5 Des contrôles réguliers chez le dentiste

Les signes de parodontite peuvent être détectés tôt par des examens réguliers chez le dentiste.



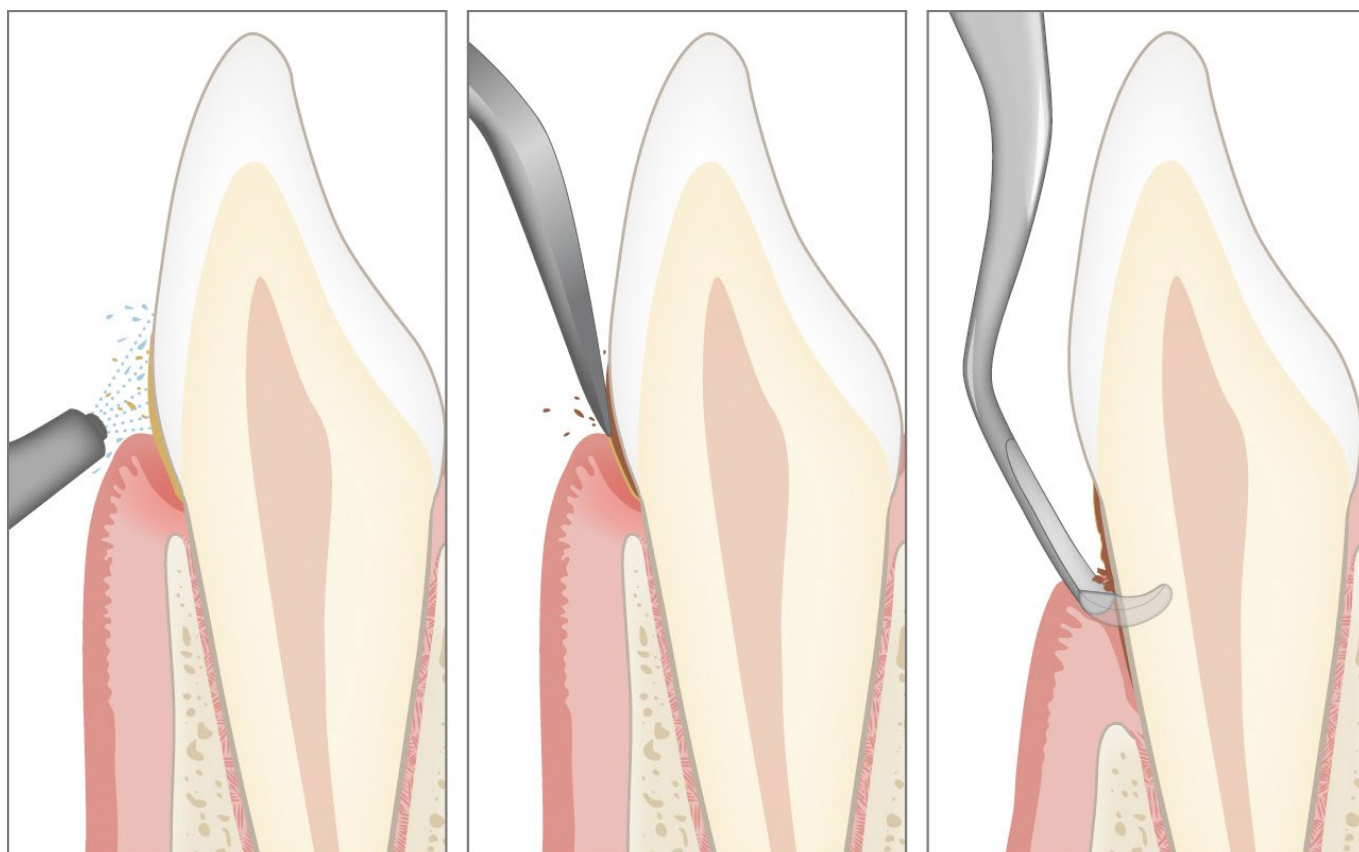
Un contrôle annuel chez le dentiste permet de détecter les signes précoces d'une atteinte parodontale et d'intervenir professionnellement le plus tôt possible en cas de besoin.

Si la parodontite est détectée tôt et que le traitement nécessaire est commencé à temps, il est possible d'éviter une perte supplémentaire de l'ancrage des dents.

Le but reste d'atteindre le grand âge avec ses propres dents. « Un contrôle de trop est mieux qu'un traitement de trop ! »

6.6 Le détartrage professionnel régulier

En plus des contrôles réguliers, le nettoyage professionnel des dents au cabinet dentaire est une des mesures les plus importantes pour la prévention de la parodontite.



Après un traitement parodontal, le succès à long terme n'est garanti que si les patients pratiquent une hygiène bucco-dentaire optimale à domicile et empêchent que leurs gencives ne s'enflamment à nouveau. Pour cela ils doivent quotidiennement désorganiser et retirer la plaque bactérienne.

Pour un succès optimal, il est également important qu'un professionnel fournisse des soins continus à long terme afin que des résurgences de la maladie puissent être reconnues et traitées à temps.

L'intervalle entre ces séances d'hygiène dentaire est variable selon les patients. Par exemple, tous les trois, quatre ou six mois, voire tous les ans. La fréquence est basée sur l'efficacité de l'hygiène bucco-dentaire, le degré d'inflammation gingivale et la présence de poches parodontales.



Avis de non-responsabilité

L'utilisateur reconnaît que le site est accessible sous www.parodont.ch n'est pas certifié en tant que « dispositif médical » et n'a droit qu'à « l'état réel » tel qu'il a été livré. L'utilisateur utilise ce site Web sous sa propre responsabilité et à ses propres risques.

Ni les auteurs ni l'Université de Berne ne donnent de garantie quant à l'utilisation du site Web dans un but précis. Ni les auteurs ni l'Université de Berne ne sont responsables des dommages résultant de l'utilisation privée du site Web dans le cadre du cabinet dentaire.

Les auteurs accueillent volontiers tout commentaire sur le site Web. Toutefois, ni les auteurs ni l'Université de Berne ne sont tenus de fournir un quelconque soutien de nature technique, médicale ou autre.