

La parodontite

Tout ce qu'il faut savoir pour en guérir.

Le biofilm dentaire, la plaque bactérienne, la flore buccale.

Tous ces termes désignent le principal responsable de la parodontite.

Notre corps vit avec de très nombreuses bactéries, 10 fois plus que nos propres cellules humaines (2Kg de bactéries en moyenne). Dans la bouche, on compte aujourd'hui 700 espèces différentes dont 32 % sont non cultivables en laboratoire. C'est un écosystème très complexe, où se mélangent bactéries, champignons, virus, protozoaires (amibes et trichomonas), cellules sanguines, globules blancs, macrophages... avec des glycoprotéines salivaires.

Le tout forme une substance collante qui se dépose sur toutes les surfaces de la bouche (on retrouve ce type de biofilm sur les parois des tuyaux de nos canalisations d'eau). Cette matière peut être comparée à de la confiture, de la barbe à papa, c'est très adhérent. Seule une ACTION MECANIQUE peut retirer ce biofilm bactérien.

Quand la composition de la flore devient agressive pour l'organisme, l'attache de gencive qui entoure la dent et protège l'os, cède. Le biofilm descend alors plus en profondeur le long des racines dentaires. Il s' en suit une destruction de l'os qui entoure la racine, une mobilité dentaire et la perte de la dent. (Processus isolé ou généralisé). Le traitement passe par une diminution de la quantité du biofilm et une modification de sa composition afin de retrouver une flore compatible avec la santé parodontale.

1

LES BROSSETTES

Taille adaptée à l'espace inter dentaire. Coudées ou droites. A changer toutes les semaines.

2

LE FIL DENTAIRE

Non parfumé, qui s'expande. Il ne doit pas glisser des doigts.

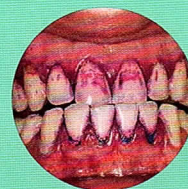
3

LA BROsse A DENTS

À brins coniques, ou compacte. Electrique ou manuelle. Orientée à 45° dans le sillon. A changer tous les mois.



La Langue est le meilleur détecteur de plaque dentaire. Après le brossage, les dents doivent être lisses comme un miroir.

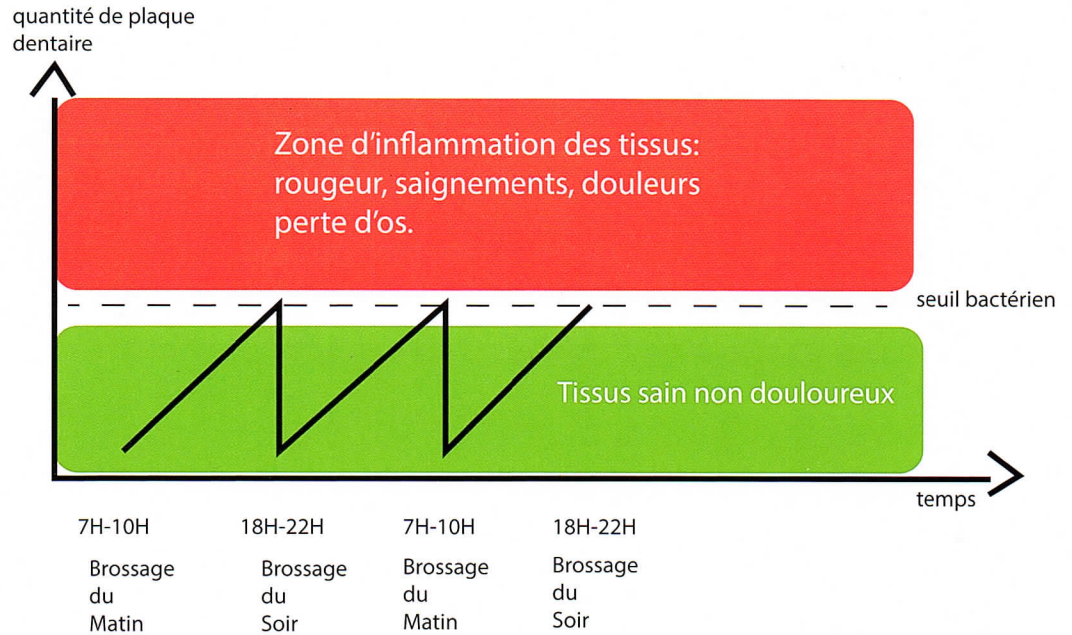


La coloration de la plaque avec un colorant type « dentoplaque » permet de la visualiser et de connaître les lieux où elle s'accumule plus vite.

Une dent qui ne mastique pas est toujours plus recouverte de plaque. Il n'y a pas d'auto nettoyage par la mastication.

2 brossages par 24h sont nécessaires pour limiter l'accumulation de bactéries et rester avec des gencives non inflammatoires.

si un soir, on sait que l'on va se coucher tard, il vaudra mieux faire un brossage efficace à 18h qu'un demi brossage à 2h du matin !



Même en l'absence d'alimentation (jeûne), il faut réaliser 2 brossages par jours. Même si il n'y a plus de restes alimentaires, les bactéries elles, sont toujours présentes!!

« Je ne brosse pas mes dents, je brosse chacune de mes dents »

Et la sensibilité dentinaire ?

La parodontite va exposer les racines dentaires à l'acidité de la bouche.

Or la racine est faite pour être sous l'os et la gencive ! Elle n'a pas de couche d'émail pour se protéger.

Des douleurs vont donc apparaître. Ces douleurs seront provoquées par les acides produits par les bactéries quand elles digèrent le sucre de notre alimentation, ou directement par les acides contenus dans les aliments (citron, soda, café, vinaigrette...)

LES RÉSERVOIRS DE PLAQUES DENTAIRES SONT À ÉLIMINER

Attention aux obturations débordantes, aux couronnes dont le rebord accroche. La plaque dentaire s'y fixe plus facilement. Les brins de la brosse à dents accèdent mal au sillon gingival. Le nettoyage étant plus difficile, la pathologie peut y être plus active.

Conduite à tenir pour limiter la sensibilité dentinaire:

- Avoir une alimentation pauvre en sucre rapide.
- Ne pas grignoter, boire de l'eau et non des sodas.

- éliminer de façon consciencieuse la plaque collée sur les racines. (fil, brossage).

- appliquer au doigt une pâte à dentifrice désensibilisante.

- Une application de vernis fluoré par le dentiste peut vous soulager et protéger les racines de la carie.