



LES BONS GESTES BUCCO-DENTAIRES

*“Protéger ses dents c’est protéger
son coeur”*



**Guide d’informations détaillées sur les
bonnes pratiques en matière bucco-
dentaire, visant à prévenir les infections
dentaires et par conséquent,
protéger son coeur.**



SOMMAIRE

01	L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE ET LE COEUR : UNE CORRÉLATION À PRENDRE AU SÉRIEUX
02	LES ÉTAPES D'UN BROSSAGE SOIGNÉ
03	ZOOM SUR LES CARIES
04	ET SI VOUS ÉTIEZ À RISQUE ?
05	FOIRE AUX QUESTIONS
06	NOUS CONTACTER

L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE ET LE COEUR : UNE CORRÉLATION À PRENDRE AU SÉRIEUX

Lorsque nous pensons à notre santé, l'accent est souvent mis sur l'alimentation, l'exercice physique et le sommeil. Cependant, un aspect crucial de notre bien-être est parfois négligé: la santé bucco-dentaire.

“UNE BOUCHE SAINE , UN COEUR SAIN”

Les infections bucco-dentaires, tel que les caries, les abcès ou les gingivites, représentent bien plus qu'une gêne. Elles peuvent être à l'origine d'une prolifération bactérienne. Lorsque ces bactéries se diffusent dans la circulation sanguine, elles peuvent atteindre le cœur et provoquer des infections graves tel qu'une endocardite infectieuse.



“PRÉVENIR AUJOURD'HUI GUÉRIR DEMAIN”

Face à cette réalité, l'Association DEBORA, engagée dans la lutte contre l'endocardite infectieuse une infection grave de la paroi interne du cœur rappelle qu'une des principales portes d'entrée des bactéries responsables de cette maladie peut être d'origine dentaire. Cela souligne l'importance d'une hygiène bucco-dentaire irréprochable. En adoptant des gestes simples comme le brossage régulier des dents, des visites chez le dentiste et l'utilisation de la soie dentaire, nous visons à réduire efficacement le risque d'endocardite infectieuse.



“LA PRÉVENTION RESTE À CE JOUR LE SEUL TRAITEMENT PRÉVENTIF D'ENDOCARDITE INFECTIEUSE”

Ainsi , nous ne protégeons pas seulement nos dents et nos gencives, mais nous contribuons également à la santé de notre cœur.

Engageons-nous dans cette mission de sensibilisation pour entretenir notre sourire et veiller à la santé de notre cœur, renforçant ainsi notre bien-être global.



LES ÉTAPES D'UN BROSSAGE EFFICACE

Au moment du brossage



Au minimum **2 fois par jour**, matin et soir, **après le petit-déjeuner** et **avant le coucher**. Le brossage avant le coucher est crucial afin d'éviter la stagnation de restes alimentaires toute la nuit.

Choix de la brosse à dents



Optez pour une brosse à dents manuelle ou électrique à poils souples. Les poils souples permettent un nettoyage efficace tout en préservant les gencives et l'émail. Une brosse électrique peut être idéale pour un brossage plus précis et en douceur.

Durée du brossage



Consacrez au moins **deux minutes** à chaque brossage.

Technique de brossage



Utiliser une technique douce et efficace.
Avec une brosse manuelle ou sonore : inclinez à 45° et brossez en rouleau, de la gencive vers la dent.
Avec une brosse oscillo-rotative : posez à cheval sur dent/gencive et déplacez progressivement.

Choix du dentifrice



Utilisez un **dentifrice fluoré** pour renforcer l'émail des dents et prévenir les caries. Choisissez un dentifrice adapté à vos besoins spécifiques.

ZOOM SUR LES CARIES

“COMPRENDRE POUR MIEUX GUÉRIR”

La carie est une maladie infectieuse causée par des bactéries, qui détruit progressivement la dent en déminéralisant d'abord l'émail, sa couche externe, puis la couche interne.

Si elle n'est pas traitée, elle évolue et atteint le nerf, entraînant de fortes douleurs continues. Les bactéries peuvent passer dans la circulation générale et migrer vers certains organes comme le cœur. Pour éviter cela, il est essentiel de traiter les caries dès leur apparition par des soins dentaires appropriés.



“DES GESTES QUOTIDIENS POUR PRÉSERVER VOTRE SOURIRE”

Les caries résultent souvent de mauvaises habitudes alimentaires et d'une hygiène bucco-dentaire insuffisantes. Trop de sucre et d'aliments collants comme par exemple les bonbons, nourrissent les bactéries responsables des caries. De plus, une mauvaise hygiène bucco-dentaire favorise l'accumulation de plaques, ce qui encourage le développement des caries. Ignorer les premiers signes comme la douleur ou la sensibilité dentaire ne fait qu'empirer les choses, laissant les caries se propager davantage.

En suivant les recommandations pour une hygiène bucco-dentaire optimale, en veillant à maintenir un mode de vie sain et en allant chez le chirurgien-dentiste pour un contrôle une à deux fois par an, nous sommes en mesure de réduire considérablement les risques de complications infectieuses d'origine bucco-dentaire.

“UNE INTERVENTION PRÉCOCE POUR ÉVITER DES COMPLICATIONS”

L'intervention précoce pour éviter les complications dans le cadre des soins dentaires implique une action rapide du dentiste dès qu'une carie est identifiée. Il examine les dents et les tissus environnants, détecte la carie, retire la zone endommagée et la restaure avec un matériau adapté. Cette intervention précoce permet de stopper la progression de la carie, évitant ainsi des complications telles que des douleurs sévères ou des infections dentaires. En agissant rapidement, le chirurgien-dentiste contribue à préserver la santé dentaire et la santé générale du patient, minimisant la nécessité de traitements plus invasifs.



ET SI VOUS ÉTIEZ A RISQUE D'ENDOCARDITE INFECTIEUSE?

VOUS ÊTES A RISQUE SI VOUS AVEZ :



VALVES CARDIAQUES
ARTIFICIELLES



MALFORMATIONS CARDIAQUES



CARDIOPATHIE RHUMATISALE



ANTÉCÉDENTS D'ENDOCARDITE



SOUFFLES CARDIAQUES



IMMUNODÉFICIENCE



Il est important que les personnes à risque prennent des mesures préventives , telles que l'utilisation d'antibiotiques avant certaines procédures dentaires ou médicales, pour réduire le risque d'endocardite.

En plus des mesures d'hygiène bucco-dentaire et de comportement alimentaire adapté, elles doivent consulter régulièrement leur médecin et leur dentiste pour un suivi approprié de leur santé cardiaque et dentaire.

FAQ



POURQUOI NOUS DEVONS ALLER CHEZ LE DENTISTE TOUS LES 6 MOIS ?

Les recommandations générales sont d'une visite de contrôle annuelle par an chez le chirurgien-dentiste. 2 visites par an sont indiquées lorsque des facteurs de risque particuliers existent, tels qu'un risque carieux individuel élevé ou la présence de pathologies générales

QUEL RAPPORT ENTRE UNE INFECTION DU COEUR ET UNE CARRIE ? ?

Les caries dentaires peuvent constituer une porte d'entrée pour les bactéries dans la circulation sanguine, ce qui peut éventuellement conduire à l'endocardite infectieuse, une infection grave du cœur. C'est pourquoi il est crucial de maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire et de consulter son chirurgien-dentiste tous les 6 mois pour prévenir cette maladie potentiellement mortelle.

SI JE ME LAVE LES DENTS , PUIS JE QUAND MÊME AVOIR UNE CARIE ?

Les caries sont évitables !

Un brossage des dents et des gencives efficace matin et soir, précédé par un nettoyage inter-dentaire, une alimentation équilibrée en évitant les grignotages, ainsi qu'un suivi régulier chez le chirurgien-dentiste sont les leviers pour santé bucco-dentaire préservée.

COMMENT PUIS JE SAVOIR SI J'AI UNE MALFORMATION CARDIAQUE ?

Pour savoir si tu as une malformation cardiaque, il est important de consulter un cardiologue comme par exemple , à la Pitié-Salpêtrière, ils ont des experts en cardiologie qui peuvent te fournir des examens médicaux spécialisés, comme des échocardiographies ou des tests de fonction cardiaque, pour évaluer la structure et le fonctionnement de ton cœur.

Si tu as des préoccupations ou des symptômes, n'hésite pas à prendre rendez-vous pour obtenir une évaluation approfondie.



"Suite au décès de ma sœur Deborah âgée de 37 ans causée par une endocardite infectieuse, une maladie cardiaque potentiellement mortelle, notre association a été fondée pour honorer sa mémoire. Dévoués à sensibiliser et prévenir cette maladie, nous travaillons sans relâche pour informer et soutenir les patients et leurs familles.

Pour ne plus jamais que l'endocardite ne détruise une famille"

*Rachel Mechach,
Fondatrice de l'association
D.E.B.O.R.A*

NOS MISSIONS

SENSIBILISER

Notre association s'engage à sensibiliser le grand public sur l'endocardite infectieuse, en organisant des campagnes d'information et des événements de sensibilisation.

PRÉVENIR

La prévention des infections bucco-dentaires est au cœur de nos actions, avec pour objectif de réduire les risques de développer une endocardite infectieuse grâce à des conseils de prévention et des programmes éducatifs.

ACCOMPAGNER

Nous accompagnons les patients à risque et leurs proches à travers des projets d'éducation thérapeutique, pour les aider à mieux comprendre la maladie, à adopter des comportements de santé appropriés et à gérer leur condition de manière proactive.

FINANCER

Nous travaillons activement à financer la recherche sur l'endocardite infectieuse et l'antibioprophylaxie, afin d'améliorer les connaissances et les traitements disponibles.

REJOIGNEZ NOUS



06.28.45.95.33



<https://association-debora.org/>



contactassociationdebora@gmail.com