

Votre dentiste complice de votre santé

## LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE DES PERSONNES ÂGÉES

*Tout au long de la vie, négliger votre hygiène bucco-dentaire peut avoir des conséquences qui nuisent à la qualité de vie et peuvent entraîner des complications graves de votre état général de santé. Cela se confirme lorsque l'on vieillit.*



### ● Éviter les problèmes bucco-dentaires

#### La douleur est un signe annonciateur

Carie, gingivite, abcès : une douleur dentaire peut avoir plusieurs origines. Elle peut aussi nuire à la qualité de vie au quotidien : moins d'appétit, baisse de moral, risque d'infection. Si vous prenez des médicaments pour d'autres pathologies, ils peuvent, dans un premier temps, masquer la douleur dentaire qui ne se déclarera que tardivement, par exemple, quand l'abcès sera installé. Il est donc important d'avoir une excellente hygiène dentaire et de consulter un dentiste une par an.

#### Une infection peut vite arriver. Soyez vigilant.

La bouche est un endroit propice aux proliférations bactériennes qui pourront facilement se propager aux gencives, aux sinus ou à distance à n'importe quel organe de notre corps. En effet, lors d'une infection dentaire, les germes peuvent se diffuser dans le sang et atteindre les différents organes (cœur, reins, articulations,...). Il est donc important d'être attentif aux signes de la cavité buccale comme les saignements gingivaux, pour prévenir d'éventuels risques d'infection.

#### Une mauvaise santé bucco-dentaire favorise les chutes

Aussi étonnant que cela puisse paraître, l'articulation de la mâchoire participe à la construction et à la préservation de l'équilibre. La perte des dents sans remplacement, les prothèses non ajustées ou trop usées favorisent une instabilité et augmentent le risque de chutes.

#### Éviter la dénutrition

Douleurs, dents cassées ou absentes, les prothèses inadaptées compliquent la mastication donc la digestion et peuvent vous amener à limiter votre alimentation. La dénutrition n'arrive pas qu'aux autres ni aux plus âgées. Il est important de conserver une alimentation équilibrée (3 ou 4 repas par jour) ainsi que le plaisir de la nourriture, afin d'éviter les carences et pour rester en bonne santé. La salivation peut diminuer avec l'âge ou certains médicaments, penser à boire régulièrement des petites quantités d'eau tout au long de la journée. En cas de sécheresse buccale importante, parlez-en à votre dentiste.

### ● Bien nettoyer ses prothèses dentaires

Rincez la prothèse au-dessus d'un lavabo rempli d'eau pour éviter qu'elle ne se casse si elle tombe.

Brossez-la, intérieur et extérieur, avec du savon de Marseille et une brosse à prothèse, puis rincez abondamment, toujours en brossant. Si la prothèse est confortable, il vaut mieux la laisser en bouche en permanence. Après chaque

repas, ou pour dormir, il faut nettoyer la prothèse mais aussi, brosser les dents restantes et les gencives, humidifier la prothèse et la remettre en bouche. Si vous souhaitez cependant la retirer pour dormir, gardez-la au sec dans une boîte à prothèse.

Pour assurer un bon maintien de la prothèse, vous pouvez utiliser une crème adhésive. Elle permet un meilleur confort et constitue une barrière contre les débris alimentaires.



> Visionnez la vidéo de Jeanne, grand-mère dynamique, 70 ans



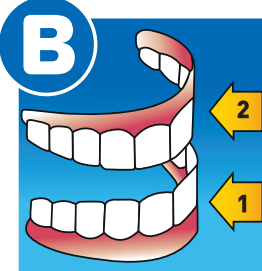



Votre dentiste complice de votre santé

## LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE DES PERSONNES ÂGÉES

### ● Les gestes d'hygiène bucco-dentaire

Quelle est la meilleure méthode pour se brosser les dents ?

#### LA MÉTHODE B.R.O.S.

 <p><b>B</b>rossiez haut et bas séparément</p>	 <p><b>R</b>ouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc</p>	 <p><b>O</b>blique : on incline la brosse à 45° sur la gencive</p>	 <p><b>S</b>uivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus</p>
--	---	---	---

**ufsbd**  [www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr)

En cas de perte d'agilité pour certains gestes, vous pouvez privilégier une brosse à dent électrique ou une brosse à dents munie d'un manche en mousse ergonomique (Brosse souple disponible en pharmacie).

#### LA MÉTHODE F.I.L.

 <p>Prenez du <b>F</b>il dentaire entre vos deux mains.</p>	 <p><b>I</b>nsérez délicatement le fil dentaire entre 2 dents adjacentes et faites-le glisser le long de ces dents. Ne forcez pas, vous risqueriez d'abîmer la gencive.</p>	 <p><b>L</b>ibérez l'espace en retirant le fil et recommencez sur tous les espaces entre vos dents.</p>
---	--	--

**ufsbd**  [www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr)

