

ANGÈLE GERMAIN, docteure en médecine dentaire

OUVREZ GRAND !

L'impact insoupçonné
de la santé buccale sur la santé globale



TRÉCARRÉ 

ANGÈLE GERMAIN, docteure en médecine dentaire

OUVREZ GRAND !

**L'impact insoupçonné
de la santé buccale sur la santé globale**

TRÉCARRÉ

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
---------------------------	---

PARTIE I – LES FONDEMENTS DE LA SANTÉ BUCCODENTAIRE	11
--	----

1. La bouche: une porte ouverte entre vous
et votre univers 13
2. Le microbiote oral: sa vie, son œuvre 29
3. Les caries, pas aussi banales qu'on pourrait
le croire 46
4. La parodontite: un mal qui vous ronge 71

PARTIE II – LES LIENS ENTRE LES PROBLÈMES DE SANTÉ BUCCODENTAIRE ET LA SANTÉ GLOBALE	91
---	----

5. Le développement et la propagation
des infections buccodentaires 93
6. Les dents et la santé cardiovasculaire 103
7. La bouche et la santé respiratoire 117

8. Les structures anatomiques associées à la bouche	128
9. Manifestations buccales de certaines maladies systémiques.....	139
PARTIE III – LES PERSONNES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ	157
10. Les enfants	159
11. Les personnes exposées à des facteurs de risque additionnels	178
CONCLUSION	191
REMERCIEMENTS	193
RÉFÉRENCES	195

INTRODUCTION

POURQUOI J'AI ÉCRIT CE LIVRE

Depuis l'adolescence, j'ai toujours voulu être de ceux dont le travail fait une différence dans la vie des autres. Je voulais utiliser mes capacités pour faire quelque chose de bien, d'utile, d'important. Après avoir considéré plusieurs domaines d'études, mon choix s'est finalement arrêté sur la médecine dentaire, un choix que je n'ai jamais regretté. Deux décennies de pratique dans une quinzaine de milieux privés et publics m'ont menée à un constat : j'avais plus que jamais soif d'en apprendre davantage sur les nombreuses facettes de ma profession et sur ses liens avec d'autres champs de connaissances. C'est pourquoi j'ai entrepris en 2021 une maîtrise en Santé publique, qui est toujours en cours. Cette expérience m'a conduite hors de ma zone de confort et m'a permis de faire des apprentissages qui m'ont transformée.

J'ai notamment découvert le concept de la littératie en santé : la capacité de M. et Mme Tout-le-Monde d'utiliser des savoirs pertinents pour améliorer leur propre santé. Cette approche repose sur des valeurs fondamentales en santé

publique, qui sont également les miennes: le respect de l'autonomie, la bienfaisance, l'intégrité et la justice sociale. Aussi, lorsque Marike Paradis, directrice éditoriale du Groupe Librex, m'a contactée pour me proposer d'écrire ce livre, j'étais ravie. J'aurais une occasion en or d'offrir à mes lecteurs un recueil d'informations concernant la santé buccodentaire et ainsi, je l'espère, de contribuer à renforcer leur pouvoir d'agir sur leur santé.

Cet ouvrage n'est pas un exercice purement scientifique, ni une prise de position officielle ou faisant autorité. Il se veut plutôt une réflexion ouverte et intentionnelle, comme une conversation amicale. Il vise à partager des connaissances qui, je l'espère, peuvent avoir un impact positif sur la qualité de vie des lecteurs. C'est une invitation à approfondir un sujet qui nous concerne tous et qui a plus d'importance qu'on le pense.

Vous remarquerez assurément l'abondance de calembours, de métaphores colorées et autres jeux de mots qui ont été injectés dans le texte. J'invoque pour ma défense la déformation professionnelle: nous, les dentistes, savons que la plupart des gens qui nous consultent aimeraient mieux être ailleurs. C'est pourquoi nous essayons constamment de vous amuser, pour vous aider à vous détendre et vous faire oublier tous les inconforts que vous pourriez ressentir. Croyez-moi, mes intentions sont bienveillantes.

Bonne lecture!

PARTIE I

—

**LES FONDEMENTS
DE LA SANTÉ
BUCCODENTAIRE**



1.

LA BOUCHE : UNE PORTE OUVERTE ENTRE VOUS ET VOTRE UNIVERS

Pour comprendre l'importance de la bouche dans nos relations avec le monde qui nous entoure, il suffit d'observer quelques instants un bébé : en constante exploration de son environnement, il aura tôt fait d'y faire entrer à peu près tout ce qui lui tombera sous la main, comestible ou pas. Pourquoi ? Parce que la bouche est l'organe sensoriel qui détecte avec le plus de précision les saveurs, les textures, les températures et le degré d'acidité de ce qu'on y introduit. Quoi de mieux pour découvrir la vie ? Si vous avez déjà été tenté de coller votre bouche sur une rampe d'escalier en métal l'hiver, vous n'êtes pas anormal : votre cerveau est curieux de savoir quelle sensation ce geste lui procurera. Une fois suffit pour ne jamais le répéter ! La bouche mérite tout le respect qui est dû à un organe qui nous donne autant d'informations.

QUAND ON OUVRE LA BOUCHE POUR LES BONNES RAISONS

Au-delà des sens, la bouche est essentielle pour communiquer et entrer en relation avec nos semblables. La parole nous permet de bâtir des relations, d'exprimer nos émotions, d'affirmer nos convictions. Même quand l'ouïe fait défaut, on peut lire sur les lèvres les messages les plus doux, les informations les plus sensibles, les émotions les plus vives. La santé de la bouche et des dents affecte la parole de multiples façons, dont nous ne sommes pas toujours conscients jusqu'à ce que les problèmes surviennent. Dents manquantes ou mal positionnées, usure excessive, mauvais positionnement de la langue ou sécheresse de la bouche sont autant de facteurs qui risquent de compromettre votre aisance et le plaisir que vous avez à parler avec autrui.

UNE THÉRAPIE EFFICACE ET SANS EFFET SECONDAIRE

Nous connaissons tous des personnes qui ont le sourire – ou le rire – facile: qu'il est agréable d'être en leur compagnie! La chaleur d'un sourire sincère procure un bienfait contagieux. Plusieurs chercheurs en psychologie avancent que le fait même de contracter les muscles du sourire stimule la production d'endorphines, les «hormones du bonheur». Malheureusement, il se peut que l'état de vos dents vous *enlève* le goût de sourire. Quel dommage! Il est difficile d'estimer l'impact d'une dentition inesthétique sur la vie sociale, émotionnelle et professionnelle d'une personne. J'avancerais que cela peut être paralysant. Nul besoin d'avoir l'air d'une publicité de dentifrice pour être à l'aise de sourire, mais la santé est certainement l'une des caractéristiques essentielles d'un beau sourire.

La bouche a sans contredit un rôle capital à jouer dans une autre grande source de bien-être : l'alimentation. Si vous avez déjà dû manger de la purée à cause d'une chirurgie buccale ou pour toute autre raison, vous connaissez la valeur d'une fonction masticatoire adéquate. La variété d'aliments qui sont disponibles de nos jours nous donne accès à un univers de découverte, de plaisir et de bienfaits liés aux nutriments qu'ils contiennent. Toutefois, pour en jouir pleinement, une dentition en bon état est indispensable.

LA BOUCHE FAIT PARTIE DU CORPS (EH OUI !)

La bouche et ses composantes sont reliées au reste du corps de plusieurs manières. Les maladies telles que le diabète, les cancers et les troubles immunitaires affectent la santé buccodentaire. Ce qui est moins connu, et probablement sous-estimé, c'est que plusieurs maladies buccodentaires peuvent aussi affecter sérieusement la santé globale : nous en parlerons plus en détail dans les prochains chapitres. Bien que la médecine générale et la médecine dentaire aient évolué séparément au fil du temps, la réalité est que le corps humain ne fait pas de distinction entre la bouche et le reste du corps. Le cloisonnement qui semble exister entre les deux champs de connaissances est bien plus culturel que biologique.

En somme, la bouche se trouve au cœur d'une panoplie d'activités fondamentales de l'être humain et affecte de nombreux volets physiologiques et

•

Bien que la médecine générale et la médecine dentaire aient évolué séparément au fil du temps, la réalité est que le corps humain ne fait pas de distinction entre la bouche et le reste du corps.

psychologiques du vécu d'une personne. Si la bouche est si importante, alors sa santé est primordiale; mais encore faut-il savoir à quoi ressemble une bouche saine.

QU'EST-CE QU'UNE BOUCHE SAINE ?

Quand on lit les mots « bouche saine », plusieurs images peuvent nous venir en tête: un sourire charmeur, des dents blanches et droites comme les touches d'un piano, une facture salée ou les instruments intimidants de l'hygiéniste. Pourtant, la santé buccale va bien au-delà de l'esthétique et même des traitements dispensés dans un cabinet dentaire.

SELON L'OMS

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé buccodentaire comme « l'absence de douleur buccale ou faciale, de cancer buccal ou pharyngé, d'infection ou de lésion buccale, de parodontopathie (affection touchant les gencives), de déchaussement et perte de dents, et d'autres maladies et troubles ». Cette définition met l'accent sur l'absence de problèmes; toutefois, la définition que ce même organisme propose pour la santé globale se situe à un autre niveau: « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

SELON LA FDI

Selon la Fédération dentaire internationale (FDI), « le concept de santé buccodentaire comporte de multiples facettes, dont la capacité à parler, sourire, sentir, goûter, toucher, mâcher,

déglutir et exprimer des émotions par les expressions du visage avec confiance, sans douleur et sans gêne, ainsi que sans pathologies du complexe crâniofacial ».

Ces définitions, quoique très intéressantes et englobantes, peuvent sembler quelque peu abstraites. Sans les ignorer, on peut tenter d'aborder le sujet sous un angle plus pragmatique et développer une conception simple, concrète et accessible de la santé buccodentaire. Sortons un peu des sentiers battus : au lieu de mettre l'accent sur ce qu'une bouche saine n'est pas ou sur ce qu'elle pourrait être dans un monde idéal, considérons les caractéristiques observables qui permettent de conclure qu'une bouche et une dentition sont saines.

1. Propreté

L'importance de la propreté pour la santé des dents et de la bouche ne doit pas être sous-estimée. Un chapitre entier pourrait y être consacré ! Une bouche négligée ne restera pas saine bien longtemps. En effet, une bonne partie des problèmes qui affectent les dents et les gencives sont attribuables aux microbes qui s'accumulent sur les dents. C'est un peu comme la poussière dans une maison : si vous ne nettoyez pas les coins sombres de votre grenier, préparez-vous à cohabiter avec des araignées !

•

**Une bouche
négligée ne
restera pas saine
bien longtemps.**

Lorsqu'on parle de la bouche, qu'est-ce qu'on entend par propreté ? Le simple fait de broser ses dents est-il suffisant pour être certain qu'elles sont propres ? Pensez au sentiment que vous avez éprouvé la dernière fois que vous êtes entré dans une chambre d'hôtel impeccable : vous avez exploré les coins et les recoins, découvrant des surfaces lisses et brillantes, exemptes de toute trace du passage d'on ne sait qui, de

toute odeur inhospitalière... Croyez-le ou non, vous pouvez éprouver ce sentiment en examinant votre bouche.

Toutefois, n'allez pas conclure qu'il faut se rincer la bouche avec du désinfectant. Non seulement ce serait une très mauvaise idée, mais là n'est pas la solution. En effet, sur les tissus mous comme l'intérieur des joues, la langue et le plancher de la bouche, les bactéries sont présentes, mais elles ne peuvent pas se déposer (et se multiplier). Avec une bonne quantité de salive, c'est comme un imperméable sous la pluie: la poussière ne pourra pas y adhérer, elle sera chassée par l'eau. Du reste, la présence de certaines bactéries inoffensives dans la bouche est souhaitable, puisqu'elle peut prévenir l'implantation d'espèces pathogènes – celles qui nous rendent malades. En bref, ce ne sont pas tellement les bactéries qui se trouvent *dans la bouche* qui posent problème.

*Des endroits parfaits
pour se poser*

Les dents, en revanche, offrent un habitat très accueillant pour une grande diversité d'espèces bactériennes. En effet, une dent complètement formée devient en quelque sorte un objet inerte, c'est-à-dire qu'elle ne change pas.



Sa structure externe (l'émail) ne comporte pas de cellules vivantes, contrairement à la peau ou aux muqueuses, qui se renouvellent constamment. Une dent ne peut réparer elle-même sa structure si elle est endommagée, et elle ne peut rien faire pour éliminer les bactéries qui s'accumulent sur sa surface.

Pensez au paresseux d'Amérique du Sud, dont le pelage abrite un véritable écosystème microbien: la couleur verte de sa fourrure révèle l'ampleur de sa «popularité». En fait, cet animal ne nettoie pas son pelage comme le font les chats.

Ce manque d'hygiène permet le développement d'une quantité impressionnante d'espèces vivantes: des bactéries, des champignons et algues microscopiques et même des insectes vivent dans la fourrure d'un paresseux. Lorsque le nettoyage quotidien des dents n'est pas efficace, elles deviennent elles aussi de véritables habitats pour bactéries. Votre bouche n'est pas un zoo! L'objectif n'est pas d'y conserver le plus possible d'espèces vivantes.

•

Une dent ne peut réparer elle-même sa structure si elle est endommagée, et elle ne peut rien faire pour éliminer les bactéries qui s'accumulent sur sa surface.

Ce qui « salit » les dents

Brosser ses dents, ça sert à enlever quoi, au juste? Au-delà du nettoyage des particules de biscuit aux pépites de chocolat ou des grains de maïs en épi, le brossage des dents vise à déloger le *biofilm bactérien* (ce qu'on appelle la « plaque dentaire »), une sorte de gélatine collante que se construisent les bactéries pour assurer leur confort et se protéger contre ce qui pourrait leur nuire. Le biofilm est un micro-écosystème dans lequel peuvent coexister de nombreuses espèces bactériennes, qui travaillent souvent de concert pour veiller à leur bien-être commun, comme dans un village éco-urbain hyper-accueillant où tout le monde a envie de vivre.

Sans surprise, le lieu de prédilection pour l'établissement de ces communautés bactériennes inclusives n'est pas sur le bout de votre incisive centrale, où il y a constamment de la friction. C'est dans les zones difficiles d'accès – les espaces entre les dents ou le long de la gencive – que les colonies peuvent s'implanter en toute quiétude et sans vous demander de permis de construction.

Écrit pour le grand public,
ce livre explique en détail
les liens entre la santé buccale
et la santé globale

Saviez-vous qu'une mauvaise santé buccodentaire augmente le risque de souffrir de problèmes cardiovasculaires, respiratoires et métaboliques?

Votre dentiste le sait: l'état du corps dans son ensemble est influencé par la condition de la bouche et des dents. En effet, alors que l'on vit plus vieux et que l'on garde notre dentition plus longtemps, comprendre les liens entre le développement de maladies chroniques et l'hygiène des dents et de la bouche est devenu incontournable.

Accessible et imagé, rédigé dans une perspective de prévention, ce livre traite des enjeux de santé buccodentaire – caries, maladies des gencives, douleur – qui nous affectent tous, de près ou de loin.

Ouvrez grand votre esprit pour apprendre à connaître tout ce qui se cache dans votre bouche!



Diplômée en médecine dentaire à l'Université Laval en 2002, **Angèle Germain** pratique depuis deux décennies en cabinet privé et en milieu hospitalier. Elle est passionnée par la littérature en santé et par les liens entre différents champs de connaissances.

27,95 \$ CAD / 18,90 €

Groupe
Livre
QUÉBECOR

ISBN 978-2-89568-873-0

