



Prendre soin de ma bouche, pourquoi ? comment ?

Une démarche quotidienne
à ne pas négliger...



La bouche est un **acteur essentiel des fonctions vitales** : alimentation, langage et communication. Elle participe également à la fonction respiratoire.

Facilement accessible, il suffit d'ouvrir la bouche pour en faire un rapide examen et repérer les différents éléments qui la composent : les dents, les gencives, la langue, la muqueuse buccale, les lèvres et les joues. L'ensemble de la bouche est constamment hydraté et lubrifié par la salive.

Les problèmes les plus courants (caries, gingivites, mycoses, mauvaise haleine) peuvent se développer à tout âge de la vie. Il est important de traiter dès les premiers signes car chez le senior l'altération des mécanismes de défense et d'adaptation peut avoir des conséquences sur l'état de santé général : infection, dénutrition, inflammation, inconfort, douleur, mal être, difficultés de communication.

Un nombre suffisant de dents est indispensable pour assurer les fonctions de mastication et déglutition. L'édentement partiel (une ou plusieurs dents absentes) ou total (toutes les dents absentes) est fréquent chez la personne âgée. Lorsque les dents manquantes ne sont pas remplacées par une prothèse, les troubles de la mastication et de la déglutition vont s'installer.

Le maintien d'un **bon état de santé buccodentaire** tout au long de la vie a un retentissement favorable sur l'état général et la qualité de vie. Il permet de s'alimenter et de communiquer dans de bonnes conditions.

Qu'est-ce qu'un bon état bucco-dentaire ?

Un bon état bucco-dentaire signifie une **bouche propre** grâce à des soins d'hygiène quotidiens et une **bouche fonctionnelle** grâce à un suivi régulier chez le chirurgien-dentiste.

Un bon état bucco-dentaire pourquoi ?

- Prévenir les pathologies infectieuses et inflammatoires locales (dents, muqueuses) et à distance (infections pulmonaires, problèmes articulaires, diabète...).
- Diminuer l'halitose (mauvaise haleine).
- Améliorer les conditions d'alimentation (préservation du goût, maintien d'une alimentation diversifiée, prévention de la dénutrition).
- Préserver l'image de soi et la relation à autrui.

Quels soins pour ma bouche ?

• Une bouche propre :

Assurer des soins d'hygiène bucco-dentaire et des prothèses tous les jours constitue une démarche de prévention.

Il faut éliminer la plaque bactérienne et les débris alimentaires sur les dents, les muqueuses et les prothèses.

• Une bouche saine et fonctionnelle :

Le chirurgien-dentiste dépiste d'éventuelles lésions, soigne et conseille sur des techniques d'hygiène.

Comment est ma bouche ?

Avec l'aide du chirurgien-dentiste

Il y a des éléments fixes :

Dents naturelles

Prothèses fixes : couronnes, bridges

Implants : la prothèse vient se fixer sur les implants



Photo V. Dupuis



Il y a des éléments amovibles :

Prothèse amovible partielle



Prothèse amovible complète

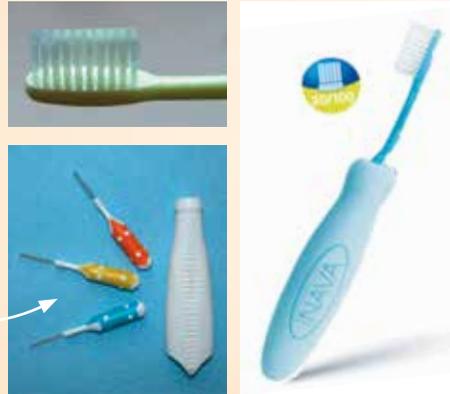


Le brossage des dents

Avec l'aide du
chirurgien-dentiste

MATÉRIEL

- Brosse à dents souple manuelle 20/100° ou électrique
- Brosse à dents avec manchon
- Brossettes interdentaires



PRODUITS

- Dentifrice contenant du fluor (1000 ppm fluor \leq conc \leq 1500 ppm fluor) associé à un désinfectant
- Bain de bouche à base de bicarbonate de sodium à 1,4 % : Dissoudre 2,8 gr de poudre de Bicarbonate de Sodium (= 1 cuil à café) dans 200 ml d'eau (= 1 verre)

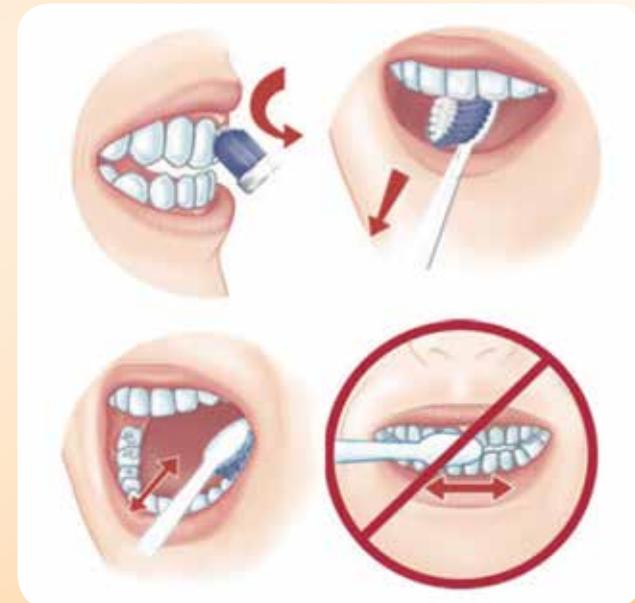


Le brossage des dents

Avec l'aide du
chirurgien-dentiste

TECHNIQUE DE BROSSAGE

Avec une brosse manuelle ou une brosse électrique.



Les brosettes interdentaires permettent de nettoyer entre les dents, elles complètent le brossage.

Des dents bien brossées

Brossage de toutes les faces des dents (face interne, face externe, face masticatoire) : avec une brosse à dents souple (20/100°) et du dentifrice contenant des amines fluorées (1000 à 1500ppm Fluor

(1mg F / 1g pâte) + du digluconate de chlorhexidine.

Le mouvement à effectuer est un **mouvement de rouleau des gencives vers les dents.**

Le brossage des dents

Avec l'aide du chirurgien-dentiste

Quel est le rôle du dentifrice ?

Il agit comme un savon par son action détergente et moussante, le dentifrice va aider à éliminer la plaque bactérienne, responsable des caries et des affections des gencives (parodontopathies).

Qu'apporte un dentifrice aux amines fluorées contenant un antiseptique chez les personnes âgées ?

Le dentifrice va créer un environnement salivaire fluoré, protecteur des dents et apporter une action antiseptique chez les personnes particulièrement exposées aux caries et aux maladies des gencives (parodontopathies).

Pourquoi faut-il choisir une brosse à dents souple ?

La brosse à dents souple va brosser la base de la dent sans aggraver la gencive qui est à proximité.

Quels sont les avantages de la brosse à dents électrique ?

La brosse à dents électrique permet de faciliter et d'améliorer le brossage car les têtes des brosselettes sont petites et souples, le mouvement de brossage est contrôlé.

La brosse électrique peut-elle être utilisée pour toutes les personnes ?

Elle améliore l'efficacité du brossage et la personne a une meilleure préhension de la brosse. Pour autant, elle doit être réservée aux personnes dentées en l'absence de toute mobilité dentaire.

Faut-il faire des bains de bouche ?

En dehors des situations particulières il n'est pas nécessaire de faire des bains de bouche quotidiennement. Une bonne hygiène est suffisante dans la plupart des cas. Il est recommandé de demander l'avis à son chirurgien-dentiste.

La plupart des bains de bouche à base de chlorhexidine contiennent de l'alcool qui va assécher la bouche et déséquilibrer la flore buccale. Ils doivent être utilisés sur prescription médicale pour traiter des affections telles que les plaies d'extraction, les gingivites, les ulcérations.

Peut-on utiliser un bain de bouche à base de bicarbonate de sodium régulièrement ?

Le bain de bouche à base de bicarbonate de sodium va diminuer l'acidité buccale et ainsi prévenir l'apparition de mycose.

L'hygiène des prothèses amovibles

Avec l'aide du chirurgien-dentiste



Brosse à prothèse



Boîte à prothèse



Savon neutre, sans parfum



Pensez à brosser la boîte à prothèse pour limiter la prolifération bactérienne.

Une prothèse propre

Brosser la prothèse est indispensable pour limiter la prolifération bactérienne. Chez les personnes porteuses de prothèse amovible, brosser les dents et les prothèses sont indissociables pour le maintien de la santé buccale.

Les prothèses doivent être brossées hors de la bouche.

Brossage des prothèses : avec une brosse à prothèse ou bien une brosse à ongle réservée à cet effet et du savon liquide neutre. Les poils de la brosse à prothèses sont durs, le manche large permet une bonne préhension et un brossage énergique. À la fin du brossage, la prothèse doit être abondamment rincée à l'eau pour éliminer le détergent et les résidus de brossage.

L'hygiène des prothèses amovibles

Avec l'aide du chirurgien-dentiste



1 > Brosser énergiquement avec du savon neutre.



2 > Extérieur et intérieur des prothèses (dents + base).

L'hygiène des prothèses amovibles

Avec l'aide du chirurgien-dentiste

Est-il indispensable d'utiliser des comprimés effervescents pour nettoyer les prothèses ?

Non, l'utilisation des comprimés ne saurait remplacer le brossage des prothèses avec une brosse adaptée (brosse à prothèse, brosse à ongle réservée à cet effet). Ces comprimés contiennent du menthol et libèrent de l'oxygène naissant, ils apportent un confort à la personne (sensation de fraîcheur).

Le dentifrice est-il efficace pour brosser les prothèses ?

Non, le dentifrice est adapté pour le milieu vivant que constitue la bouche. Les prothèses sont des objets inertes et le savon neutre va nettoyer efficacement leurs surfaces. Après le brossage, il convient de rincer soigneusement la prothèse avant de la replacer en bouche.

Les prothèses doivent-elles être retirées la nuit ?

Non, ce n'est pas systématique, cela dépend du « vécu » et des habitudes des personnes. Les prothèses amovibles peuvent être portées de jour comme de nuit à condition que les soins d'hygiène

soient respectés et que les muqueuses soient laissées au repos pendant ½ heure par jour.

En cas de retrait doivent-elles être immergées dans de l'eau ?

Il est préférable que les prothèses restent hydratées en cas de retrait (pendant la nuit par exemple). En revanche, il est impératif que les prothèses soient soigneusement brossées avant de les immerger dans de l'eau additionnée ou non de chlorhexidine à 10 %.

Peut-on coller des prothèses amovibles ?

Oui, les prothèses sont des outils qui vont aider la personne à s'alimenter (mastiquer, déglutir), à la condition qu'elles soient stables et calées. Il arrive que les prothèses perdent leur stabilité (amaigrissement, manque de salive, crêtes édentées très résorbées). Coller les prothèses va permettre à la personne de continuer à porter ses prothèses notamment lors des repas.

Il est recommandé de demander l'avis à son chirurgien-dentiste.

L'hygiène des muqueuses

Avec l'aide du
chirurgien-dentiste

**Avec une brosse à dent
chirurgicale poils 15/100^e 7/100^e**



**Une muqueuse saine est indispensable
pour les porteurs de prothèses amovibles ou
en cas de sécheresse buccale.**

Nettoyage de l'ensemble des muqueuses : crêtes édentées, joues, face interne des lèvres et langue) avec une brosse à dents poils très souples (de 7 à 15/100^e) et en cas de sécheresse buccale.

Peut-on utiliser un bain de bouche à base de chlorhexidine tous les jours ?

Non, les bains de bouche à base de chlorhexidine utilisés tous les jours vont contribuer à déséquilibrer la flore buccale. La plupart contiennent de l'alcool qui va assécher la bouche. Ils ne doivent pas être utilisés systématiquement mais selon une prescription médicale sur une durée limitée, pour traiter des lésions telles que les plaies d'extraction, les gingivites, les ulcérations.

Comment retirer l'adhésif à prothèse qui reste collé aux muqueuses ?

Avec une compresse imbibée d'eau un peu chaude ou une brosse à dent très souple.

La place du chirurgien-dentiste

• **Une bouche fonctionnelle grâce à des visites de contrôle une fois par an :**

Aller chez le chirurgien dentiste est souvent vécu avec appréhension : déplacement, nombre de séances, coût, soins réputés douloureux. Cependant, des visites régulières aident à assurer une surveillance adaptée. Le chirurgien dentiste peut mettre en œuvre des traitements préventifs : détartrage, réadaptation de prothèses, fluoration qui vont limiter l'installation ou l'aggravation de pathologies. Cette démarche de prévention a pour but d'anticiper les problèmes à venir.

• **Consulter dès les premiers signes :**

Les premiers signes ressentis (douleurs, saignements, instabilité des prothèses, bouche sèche) doivent alerter.

Si les signes douloureux, inflammatoires ou infectieux s'installent, si le port de prothèses est interrompu, la personne ne va pas pouvoir s'alimenter correctement, son état général va s'altérer d'autant plus rapidement qu'il existe une pathologie chronique sous-jacente (diabète, maladies cardio-vasculaires, problèmes articulaires).

Traité dès l'apparition des premiers signes, le risque d'aggravation est minimisé par une intervention adaptée du chirurgien-dentiste.

Soigner la bouche tout au long de la vie, c'est assurer une hygiène buccodentaire et prothétique adaptée quotidienne et un suivi régulier.

Ce fascicule a été rédigé par le Dr Marie-Hélène Lacoste-Ferré, réalisé à partir des travaux du Groupe de Travail « Soins Bucco-dentaires » initié par l'Agence Régionale de Santé Midi Pyrénées, en partenariat avec l'Équipe Régionale Vieillesse et Prévention de la Dépendance (ERVPD) du Gérontopôle CHU Toulouse, et avec le concours d'experts et représentants de l'URPS chirurgien-dentiste Midi-Pyrénées, DOMIDENT, UFSBD, RSI, MSA, Mutualité Française, médecins gériatres, et infirmiers.

CONTACTS :

Praticien hospitalier odontologiste

Dr Marie-Hélène Lacoste-Ferré

Hôpital Garonne - 224, avenue de Casselardit - TSA 40031 - 31059 Toulouse cedex 9
lacoste.mh@chu-toulouse.fr

Équipe Régionale Vieillessement et Prévention de la Dépendance

Hôpital Garonne - 224, avenue de Casselardit - TSA 40031 - 31059 Toulouse cedex 9
Tél. : 05 61 77 96 65
dekerimel.j@chu-toulouse.fr

Agence Régionale de Santé

10, chemin du raisin - 31000 Toulouse