

# Les Dents La Vie

Association Loi 1901

## → LA GENCIVE, SON IMPORTANCE FONDAMENTALE, COMMENT L'ENTREtenir.

Depuis plus de 30 ans, je rappelle inlassablement à tous mes patients l'importance de la gencive. On peut même dire d'une certaine manière que j'ai été visionnaire car dans les années 90 et 2000, c'était les caries qui représentaient les affections dentaires les plus fréquentes, et personne ou presque ne s'intéressait aux problèmes gingivaux.

Depuis la fréquence s'est bien inversée et dans de nombreux pays occidentaux dont les Etats-Unis et les pays scandinaves, les caries ne font presque plus parler d'elles, ce sont les affections gingivales qui prédominent.

La raison en est certainement les politiques gouvernementales de fluoruration du sel et de l'eau courante, ainsi peut être les politiques de prévention bucco-dentaire instaurées dans les écoles, bien qu'à mon avis trop mal organisées encore.

La gencive fait partie des tissu de soutien de la dent, et sa santé a une répercussion immédiate sur la santé de l'organe dentaire et aussi sur celle d'un autre tissu de soutien de la dent extrêmement important ,je veux parler bien sur de l'os. Cependant la santé de la gencive a souvent été négligée, un peu comme les second rôles au cinéma, dont pourtant tout le monde reconnaît l'importance dans l'obtention d'un succès.



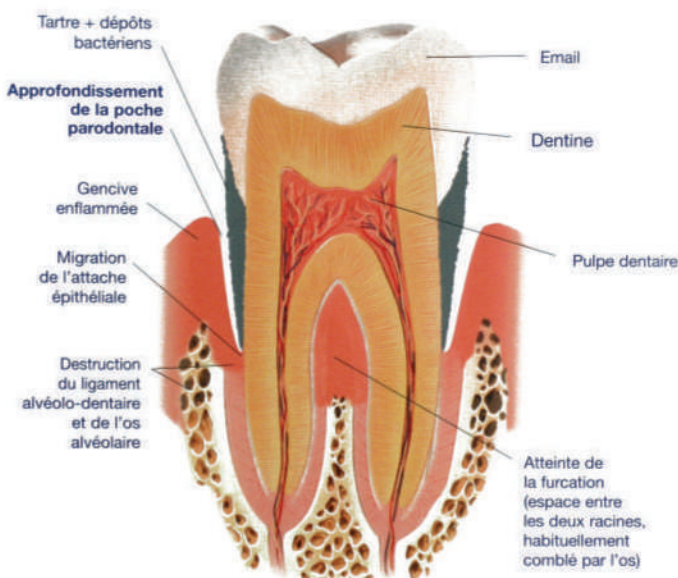
**Paradoxalement cette santé gingivale est assez facile à obtenir, pour peu que l'on s'oblige à respecter les 10 commandements d'une excellente santé gingivale :**

- 1) utiliser une brosse à dents souple, récente, à poils artificiels,
- 2) utiliser un dentifrice systématiquement,
- 3) le brossage doit être extrêmement dynamique (c'est-à-dire rapide) et appuyé (c'est-à-dire avec une certaine pression) pour un massage efficace de la gencive. C'est pour cela que la brosse à dent doit être souple, voir très souple, pour être sur que notre massage rapide et appuyé ne risquera pas d'agresser, de blesser la gencive.

Nous recherchons effectivement un massage de la gencive, cela renforcera la gencive en provoquant à sa surface un couche cellulaire plus dure, dite « kératinisée » comme avec une corne , permettant une défense efficace contre les agressions extérieures .

La gencive, bien brossée, change alors de couleur, elle devient rose pale (moins sanguine), elle est plus dure, sa texture apparaît alors comme piquetée à la manière d'une peau d'orange (dure et épaisse).

Ces signes attestent d'une qualité satisfaisante de la gencive, suffisamment solide pour ne pas être perméable aux agressions alimentaires et bactériennes présentes dans la bouche.







- 4) Le mouvement doit être circulaire ou en « ellipse » en regard de la dent, carrément sur la gencive et doit ensuite remonté sur la dent à la manière d'un balai dont les poils pénétreraient dans les espaces inter dentaires pour chasser les éventuelles impuretés qui auraient pu s'y loger.
- 5) Le brossage doit avoir lieu impérativement 2 fois par jour, le matin, après le petit déjeuner, si possible, et le soir après le dernier aliment ou boisson ingéré. Si une personne ne prend pas de petit déjeuner, se brosser les dents quand même le matin.

La salive crée en permanence, mais surtout la nuit, une sorte de grille collante sur la gencive et les dents, sur laquelle les micro-organismes et bactéries se logent pour sécréter acides et toxines responsables des caries et affections gingivales. Les scientifiques appellent bio film ou plaque dentaire cette grille colonisée de bactéries. Cette grille durcie en environ 12 heures et devient alors beaucoup plus difficile à enlever, c'est la raison pour laquelle le brossage est recommandé 2 fois par jour pour constamment déposer cette grille et la désorganiser.

Dans la journée, les mouvements des lèvres et de la langue gênent la formation de cette grille, mais la nuit, plus rien n'empêche cette formation. Nous devons donc être particulièrement vigilent et efficace sur le brossage du soir.

Il est préférable de ne pas se brosser immédiatement les dents après un repas ou un aliment ingéré. Laissons d'abord lèvres, langue et enzymes faire leur travail de 1<sup>er</sup> assainissement de la bouche : enlever les gros débris et désactiver l'acidité des aliments. Ensuite, après environ ½ heure notre brossage sera encore plus efficace.

#### • 6) Ou brosser ?

Nous avons dit que la gencive doit être brossée en regard de la dent, c'est effectivement le plus important. Mais le bio film ou plaque dentaire dont nous avons parlé se dépose partout dans la bouche sur toutes les surfaces : gencives, dents, toutes les muqueuses, face internes des joues, langue. C'est pourquoi il faut essayer d'étendre son brossage à une surface plus large, disons la gencive en regard des dents sur bien 2 cm, bien derrière, bien sur les dents, sans oublier la face dorsale de la langue (celle du dessus).



#### • 7) Comment ?

Le brossage doit s'effectuer bouche en position à moitié fermée, pour permettre à la brosse d'aller loin derrière, tout au fond de la bouche, mais pas complètement fermée pour permettre plus de liberté à la brosse. Toutes les faces des dents doivent être brossées, face extérieure, face intérieure (coté langue) et face masticatrice.

Essayons d'être organisé, il faut démarrer d'un coté par exemple au fond en bas à droite et suivre le chemin des dents jusqu'à au fond en bas à gauche. Rester quelques instants en regard d'une dent, ou d'un groupe de dents, brosser rapidement en appuyant en rond sur la gencive, effectuer un mouvement de balayette en faisant pénétrer les poils dans les espaces inter dentaires et ensuite passer à une autre dent ou groupe de dents juste contigu.

- 8) Le rinçage doit s'effectuer à l'eau claire, à plusieurs reprises, inutile d'utiliser des bains de bouche ou lotions spéciales risquant de perturber la flore et l'équilibre bactérien présent dans votre bouche. Ce rinçage a pour objectif de terminer d'éliminer les aliments ou micro-organismes décollés de la plaque bactérienne, mais toujours présents dans la bouche.
- 9) Attention également à votre régime alimentaire, les aliments et boissons trop sucrés sont bien évidemment à proscrire, toutes friandises collantes également. L'alimentation protéinée restant l'alimentation de choix. La salive dont nous avons parlé tout à l'heure n'a pas que des inconvénients, elle joue également le rôle de tampon, c'est-à-dire qu'elle diminue l'action acide toxique des aliments pour nos gencives et dents. Pour que cette action puisse effectivement avoir lieu et soit efficace, il faut laisser aux enzymes salivaires le temps d'agir, soit quelques heures. Des prises d'aliments trop rapprochées sont non seulement préjudiciables à une bonne digestion, mais également favorisent une augmentation des affections dentaires et gingivales.
- 10) Un petit mot sur le tabac, nocif pour les toxines contenues dans les cigarettes et cigares, mais également par le manque d'oxygénation des cellules, de part l'augmentation de température générée par chaque bouffée de cigarette.

Enfin, n'oublions pas que toute affection gingivale prise à temps est réversible à 100%, alors qu'une affection gingivale ayant dégénéré et provoquée une affection osseuse est malheureusement irréversible. Elle pourra être stoppée et gérée, mais les troubles acquis ne pourront disparaître.

**La prévention est le meilleur remède contre les troubles bucco-dentaires.**

Visitez notre site : [www.lesdentislavie.org](http://www.lesdentislavie.org)

Email : [contact@lesdentislavie.com](mailto:contact@lesdentislavie.com) • Téléphone : 01 42 96 61 95