

## Les fiches conseils de l'UFSBD



Je suis **DIABÉTIQUE**, je prends mieux soin de moi à cause de mon **DIABÈTE**

### Mon profil

Le diabète est une maladie nutritionnelle chronique qui se caractérise par un excès de sucre dans le sang ou hyperglycémie. Il existe 2 principaux types de diabète, dus à des dysfonctionnements différents : le diabète de type 1 et le diabète de type 2. Si le diabète de type 1 apparaît plutôt dans l'enfance, le diabète de type 2 apparaît principalement à l'âge adulte. Diabète et santé bucco-dentaire sont étroitement liés.

### Pour aller plus loin

La maladie parodontale est classée par l'OMS comme la 6ème complication du diabète. Mais on sait aujourd'hui aussi que la maladie parodontale (maladie des gencives et des tissus de soutien de la dent dont l'os) perturbe l'équilibre de la glycémie. Il y a donc un lien bidirectionnel entre le diabète et les maladies des gencives. Le diabète perturbe également la production de salive, limitant ainsi ses capacités de protections des dents, favorisant un risque carieux plus élevé et le développement de mycoses de la bouche.

### Nos recommandations dans votre cas

Au niveau bucco-dentaire une visite tous les 6 mois s'impose

Une carie ou une inflammation des gencives devons être traitées au plus tôt.

Une carie et/ou une maladie gingivale peut avoir une incidence grave sur votre diabète et votre santé globale. Une carie non soignée est une véritable porte d'entrée pour les bactéries. Les bactéries présentes dans la bouche vont migrer dans la circulation générale et peuvent venir se greffer sur différents organes à distance de votre bouche avec un risque d'infection car le diabétique a une moins bonne réponse aux infections et une moins bonne cicatrisation.

N'oubliez pas que La maladie parodontale est l'une des causes de déséquilibre de la glycémie et donc d'un diabète. Les études prouvent également que le diabète est un facteur de risque majeur de parodontite (maladie qui dégrade le tissu de soutien de la dent).

Ne laissez pas une inflammation s'installer au niveau de vos gencives : Consultez au plus vite un dentiste, en lui précisant bien le type de votre diabète ainsi que les traitements qui vous ont été prescrits. Ces informations sont nécessaires pour une bonne prise en charge de votre santé dentaire.

En résumé :

Consulter une fois par semestre son dentiste pour un détartrage et pour le suivi de vos gencives ;  
Utiliser du fil dentaire ou des brossettes pour nettoyer les espaces inter- dentaires selon une méthode adaptée (méthode F.I.L ou S.E.T), éliminer la plaque dentaire et ainsi limiter l'apparition de gingivite ;  
Utiliser une brosse à dents à brins souples 20/100ème voire 15/100ème (temporairement si présence d'une inflammation gingivale) ; la brosse à dente électrique permet d'améliorer la qualité du brossage notamment dans les zones difficiles d'accès.  
Changer sa brosse à dents au moins tous les 3 mois ;  
Utiliser un dentifrice fluoré pour prévenir l'apparition de lésions carieuses ;  
Enfin, privilégier une alimentation saine, équilibrée en évitant le grignotage source de pics acides.