

Recommander les soins bucco-dentaires en toute sérénité

Conseils de l'hygiéniste dentaire

Edition 1: médecine dentaire gériatrique

La sécheresse buccale – un problème fréquent lié à l'âge

Lorsque la salivation est insuffisante, on parle de sécheresse buccale.

Causes de la sécheresse buccale

■ Sensation de soif diminuée

Avec l'âge, la sensation de soif est moins présente. Souvent, les personnes âgées ne boivent pas suffisamment, raison pour laquelle le corps sécrète moins de liquide. Par conséquent, la production de salive est réduite et la sécheresse buccale apparaît.

■ Prise de médicaments

Le fait est que malheureusement, une majorité de personnes âgées se trouve dans l'obligation de prendre quotidiennement plusieurs médicaments. De très nombreux médicaments ont pour effet secondaire d'inhiber l'activité des glandes salivaires provoquant ainsi la sécheresse buccale. Ces deux causes étant très fréquentes chez les personnes âgées, le risque de sécheresse buccale est élevé chez ce groupe de personnes.

Conséquences de la bouche sèche

■ Protection salivaire manquante

La salive fournit une protection naturelle à notre cavité buccale en gardant la muqueuse buccale humide. De même, elle aide à lutter contre le développement des caries. Lorsque la bouche est sèche, les propriétés protectrices de la salive sont insuffisantes ou, dans les cas extrêmes, inexistantes.

■ Inflammation et carie

L'absence de protection salivaire peut provoquer très rapidement une inflammation des gencives et l'apparition de caries dentaires, surtout si l'hygiène buccale est insuffisante. Ces deux maladies peuvent entraîner une perte de dents.



■ Muqueuses sèches

Les muqueuses sèches ou fissurées provoquent des douleurs. Parler et déglutir devient plus difficile et le port d'une prothèse dentaire est parfois impossible.

■ Mauvaise haleine

Un des effets secondaires très désagréable de la sécheresse buccale est la mauvaise haleine.

Réagir face à la sècheresse buccale

■ Hygiène bucco-dentaire

Il est indispensable d'avoir une hygiène buccale irréprochable, c'est-à-dire de nettoyer les dents après chaque repas avec une brosse à dents souple et un dentifrice fluoré. Un nettoyage efficace et en douceur est ainsi garanti. Lorsque cela est parfaitement impossible, il s'agit d'au moins rincer la bouche avec de l'eau.

Une fois par jour, il faut par ailleurs penser à nettoyer soigneusement les espaces interdentaires. En fonction de la taille des interstices, il est recommandé d'avoir recours à des brossettes interdentaires ou des cure-dents en plastique enduit. Il est important que l'outil choisi comble pleinement l'espace interdentaire et puisse y être introduit sans forcer, avec une pression seulement légère, et être déplacé horizontalement d'avant en arrière.

■ Fluorures

Pour protéger les dents contre les caries, il est essentiel d'utiliser des produits de soin bucco-dentaire contenant du fluorure. En premier lieu, il faut utiliser un dentifrice fluoré. Sachant que le risque de carie en cas de bouche sèche est considérablement accru, des produits complémentaires doivent être utilisés. Les produits adaptés sont des solutions de rinçage au fluorure et des gels fluorés.

■ Soins des prothèses dentaires

Si une prothèse amovible est portée, celle-ci doit également être nettoyée après chaque repas. Cela signifie qu'elle doit au moins être rincée sous l'eau courante. Le soir, elle doit être soigneusement nettoyée avec une brosse adaptée aux prothèses et du savon liquide.

Afin que vos clients puissent bénéficier d'une bonne santé bucco-dentaire malgré leur sècheresse buccale, recommandez-leur par ailleurs une consultation individuelle chez l'hygiéniste dentaire.



■ S'hydrater

De façon générale, il s'agit de beaucoup boire, idéalement de l'eau ou du thé non sucré. Pour contrôler les quantités bues, le plus simple est de préparer dès le matin, les bouteilles d'eau ou les théières à prendre tout au long de la journée. Le meilleur moyen est de prendre l'habitude de boire à intervalles réguliers, même en absence de sensation de soif. Une quantité suffisante de liquide est également utile pour l'état de santé général.

■ Soin des lèvres

Il ne faut pas négliger le soin des lèvres, car elles sont sujettes aux gerçures, fissures et blessures. Pour prévenir celles-ci, il est recommandé d'utiliser des produits nourrissants. Et en cas de fissures et de blessures, respectivement des crèmes contenant des actifs anti-inflammatoires.

Un projet de

Swiss Dental Hygienists

Avec l'aimable soutien de

**Pierre Fabre
ORAL CARE**