

BROSSE-TOI LES DENTS:

Les Soins Dentaires —

Lien avec le Système Immunitaire.



Statistiques Surprenantes sur la Santé des Gencives et le COVID-19 Sévère.

Dans une étude récente, des chercheurs ont découvert que les personnes ayant une parodontite avancée et qui ont contracté le COVID-19 étaient :

- 4 fois plus susceptibles d'être transférés en soins intensifs ;
- 5 fois plus susceptibles d'être mis sous ventilateur ;
- 9 fois plus susceptibles de mourir.

Les mêmes patients avaient également des niveaux significativement plus élevés de protéine C-réactive (un marqueur de l'inflammation) que les patients dont les maladies COVID-19 n'étaient pas aussi graves.



QUESTION: Pourquoi les personnes atteintes d'une parodontite avancée contractent-elles les cas les plus graves de COVID-19 ?



RÉPONSE: Parce que la santé bucco-dentaire de la bouche est étroitement liée à la santé de tout le corps. Lorsqu'il y a une inflammation des gencives, vous pouvez être sûr qu'il y a une inflammation dans l'intestin et aussi dans d'autres parties du corps.

Tout commence par la gingivite



Autres Faits Dentaires Liés à la Maladie.

- La parodontite est l'une des maladies chroniques les plus répandues dans le monde. On estime que 20 à 50 % de la population mondiale souffre de parodontites. Certaines études aux États-Unis et en Grande-Bretagne ont suggéré que 50 à 90 % de la population adulte souffre d'un certain niveau de gingivite.
- Lorsque le corps combat les infections dans plusieurs zones, moins de globules blancs attaquant la maladie sont disponibles dans la bouche. Cela laisse moins de ressources pour éradiquer les menaces entrantes.
- La revue Oral Disease (maladies buccales) a rapporté qu'en raison de la forte incidence d'ulcères de la langue, d'éruptions buccales et de nécrose de la lèvre associées au COVID-19, la bouche est considérée comme la principale source d'infection et de transmission du coronavirus.
- La pratique généralisée du port du masque pendant de longues périodes a provoqué une nouvelle maladie, connue sous le nom de « Mask Mouth » (bouche masque), accompagnée d'un ensemble de défis dentaires (voir la page suivante).

MALADIES RESPIRATOIRES : COMMENT LES CHOSES COMMENCENT.

Les mauvaises bactéries, les virus ou les agents pathogènes à l'origine des infections respiratoires pénètrent dans l'organisme lorsque les personnes inhalent de fines gouttelettes de la bouche et de la gorge vers les poumons. Après avoir voyagé jusqu'aux poumons, ces envahisseurs malsains se reproduisent et se multiplient. Au fur et à mesure que le corps envoie des "cellules de combat" dans la zone, l'inflammation s'installe. Finalement, si les flammes ne se calment pas, les tissus sont endommagés. Comme l'a rapporté l'Académie américaine de parodontologie, « les bactéries qui se développent dans la cavité buccale peuvent être aspirées dans les poumons pour provoquer des maladies respiratoires telles que la pneumonie, en particulier chez les personnes atteintes de maladies parodontales ». Il ne faut donc pas s'étonner que de multiples études scientifiques aient trouvé une association très forte entre une mauvaise santé bucco-dentaire et les « super infections » bactériennes.

CHAPITRE 18

L'Énigme de la « Bouche Masquée ».

Le port d'un masque, en particulier dans les espaces confinés où les germes peuvent abonder, peut certainement avoir un impact sur la transmission des bactéries, virus et agents pathogènes en suspension dans l'air. Le masque N95 en particulier, qui est porté par les chirurgiens du monde entier, tire son nom du fait qu'il filtre 95 % des particules en suspension dans l'air. Bien que le port de masques pendant de courtes périodes soit suffisamment inoffensif, le port de masques pendant de longues périodes peut être problématique pour les raisons suivantes :

- **Une respiration par la bouche moins profonde :** Le port du masque a tendance à encourager la respiration buccale. Cela diminue la quantité de salive et entraîne une « sécheresse buccale », ce qui crée un terrain propice au développement des virus et des bactéries, augmentant ainsi le risque de mauvaise haleine, de caries dentaires et d'infections.
- **Déshydratation :** Le port d'un masque amène certaines personnes à boire moins d'eau que d'habitude, ce qui entraîne à nouveau une sécheresse de la bouche.
- **Air recyclé :** Le port d'un masque entraîne l'emprisonnement d'une plus grande quantité de dioxyde de carbone que d'habitude dans la bouche. Ces niveaux de dioxyde de carbone légèrement élevés augmentent l'acidité du microbiome de la bouche, ce qui accroît le risque de maladies des gencives et d'autres affections inflammatoires.

L'« énigme » est qu'en ayant un impact négatif sur le type et la quantité de bactéries dans votre bouche, le port d'un masque peut déclencher une chaîne d'événements qui affaiblit le système immunitaire, réduisant la résistance à la maladie même que le masque était censé prévenir. Selon certaines estimations, 50% des patients vus par les dentistes aujourd'hui souffrent d'un certain degré de « bouche masquée ».

Chaque fois que vous avalez, vousensemencez votre tractus gastro-intestinal avec des bactéries, des champignons et des virus provenant de votre bouche - 140 milliards par jour, pour être exact.

– Cass Nelson-Dooley, Heal Your Oral Microbiome (Guérissez votre microbiome buccal).

La Connexion Bouche-Intestin : Un Acteur Majeur de la Santé Globale.

Alors que la plupart des gens comprennent le lien plutôt direct entre la bouche et l'intestin, peu comprennent l'énorme impact que les bactéries résidant dans la bouche ont sur l'intestin, le système immunitaire et la santé en général. Par exemple :

- Tout comme votre intestin, votre bouche est un « terrain de jeu bactérien » où vivent littéralement des centaines de types de bactéries.
- Lorsqu'un virus rencontre la bactérie dans votre bouche, il peut se nourrir de cette bactérie pour se développer et se multiplier.
- Les mauvaises bactéries adorent la malbouffe, c'est pourquoi les aliments réconfortants que beaucoup de gens consomment pour se calmer face au stress de la pandémie sont doublement nocifs.
- Lorsqu'un virus pénètre dans la bouche, il ne fait pas que "rester en place". Au contraire, il se propage dans tout votre corps, compromettant votre système immunitaire.
- Si vos gencives deviennent enflammées à cause de bactéries, tout votre corps peut également devenir enflammé. C'est la raison pour laquelle les maladies inflammatoires ont été si étroitement liées aux maladies des gencives (maladies parodontales).

4 Façons de Réduire l'Effet du « Mask Mouth ».



1. PRATIQUEZ UNE BONNE HYGIÈNE BUCCALE :

Il est bon de se brosser les dents et d'utiliser du fil dentaire deux fois par jour.

Pour éviter que les particules alimentaires ne restent dans la bouche, il est également conseillé de se rincer la bouche après chaque repas.



2. TRAITÉZ LES MALADIES DES GENCIVES :

Si vous soupçonnez une parodontite, consultez votre

dentiste et commencez immédiatement un traitement.



3. SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION :

Certains aliments, comme l'alcool, la malbouffe et le

sucré, nourrissent les mauvaises bactéries. En réduisant la consommation de ces aliments et en mangeant plus sainement, vous donnerez un coup de pouce à vos bonnes bactéries.



4. GARDEZ LES MASQUES PROPRES ET FRAIS :

Si vous ne lavez pas ou

ne remplacez pas vos masques, les bactéries de votre haleine peuvent se développer sur le masque et attendre que vous les respiriez à nouveau.

45%
DES BACTÉRIES
DANS LA BOUCHE SE
TROUVENT AUSSI DANS
L'INTESTIN.
80%
DES AMÉRICAINS
SOUFFRENT
D'UNE FORME DE
PARODONTITE.

Défis de Santé Liés aux Maladies des Gencives et à un Microbiome Intestinal Malsain.

Les chercheurs ont rapporté que lorsque la santé dentaire fait défaut, il y a moins d'oxyde nitrique bénéfique pour la santé dans le sang. Les problèmes de santé que les chercheurs ont liés aux maladies des gencives comprennent :

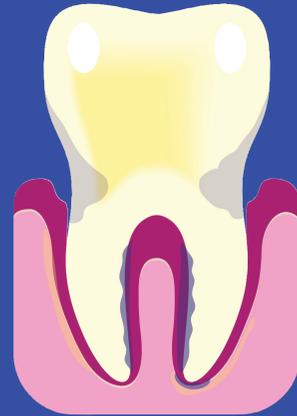
- De l'hypertension.
- De la néphropathie.
- Un cancer du foie.
- De l'Obésité.
- De l'Ostéoporose.
- Une mauvaise fonction du système immunitaire.
- Des naissances prématurées.
- Des maladies respiratoires.
- La maladie d'Alzheimer.
- L'Arthrite.
- De l'anxiété.
- Une cirrhose du foie.
- Un cancer du côlon.
- Une dépression.
- Du diabète.
- Un cancer de l'intestin.
- De la cardiopathie.

DES ÉTUDES MONTRENT QUE LES HOMMES ATTEINTS D'UNE PARODONTITE SONT :

- 30% plus susceptibles d'avoir des cancers du sang
- 59% plus susceptibles d'avoir un cancer du rein
- 54% plus susceptibles d'avoir un cancer du pancréas

Symptômes de la parodontite.

Parce que les parodontites sont souvent silencieuses, de nombreuses personnes ne réalisent pas qu'elles en sont atteintes jusqu'à ce que ce soit un état avancé. Les signes avant-coureurs de la parodontite comprennent :



- Des gencives rouges, enflées ou tendres.
- Une bouche endolorie.
- Un saignement lors du brossage, de l'utilisation d'un fil dentaire, ou en mangeant des aliments durs.
- Un déchaussement des gencives.
- Des changements dans la façon dont les dents « s'emboîtent » en mordant.

Qu'est-ce qui cause la parodontite?

- Une mauvaise nutrition ;
- Une insuffisance dans le brossage des dents ou de l'utilisation d'un fil dentaire ;
- Fumer ;
- Des médicaments ;
- Des changements hormonaux féminins ;
- Des déficits immunitaires sous-jacents (tels que le SIDA) ;
- L'hérédité ;
- Le stress ;
- Prendre de l'âge ;
- Des obturations ou des bridges ;
- Du diabète.



LES NAISSANCES PRÉMATURÉES ONT ÉTÉ LIÉES À LA MALADIE DES GENCIVES.

Les chercheurs ont découvert que les mères ayant des gencives malsaines sont plus susceptibles d'accoucher de bébés prématurés ou de faible poids à la naissance.

Les changements hormonaux déclenchés par les contraceptifs, la grossesse ou d'autres raisons peuvent tous contribuer à la parodontite chez les femmes.

Les fumeurs sont 4 fois plus susceptibles d'avoir une parodontite avancée. Si vos parents avaient une parodontite avancée, vous êtes 12 fois plus susceptible d'héberger les mauvaises bactéries qui la causent.

CHAPITRE 18

Les Bains de Bouche sont-ils la Réponse?

Les bains de bouche tuent les mauvaises bactéries. Certaines études ont même rapporté que les bains de bouche peuvent tuer le virus COVID. Malgré ces bonnes choses, il existe plusieurs raisons pour lesquelles les bains de bouche ne sont pas un bon moyen de lutter contre les maladies des gencives :

- De nombreux bains de bouche contiennent de l'alcool, laissant une bouche sèche, ce qui est très préjudiciable dans la guerre contre les bactéries.
- Les bains de bouche, vantés pour tuer 99,9% des bactéries, détruisent le bien comme le mal. Cela endommage le microbiote de la bouche, limitant sa capacité à combattre les caries, la gingivite et la mauvaise haleine. Ce microbiome altéré est ensuite transmis à l'intestin.
- Les rince-bouche peuvent rendre la bouche propre lorsqu'elle ne l'est pas, ce qui encourage certains à négliger les routines dentaires quotidiennes telles que le brossage et le fil dentaire.
- Les chercheurs ont établi que l'utilisation de rince bouche tout en diminuant la production de bactéries et la production de nitrate, augmente le risque de maladies cardiovasculaires.
- Les agents stabilisants utilisés dans de nombreux bains de bouche commerciaux, qui sont acides, peuvent provoquer la carie dentaire en rongant l'émail des dents.
- De nombreux bains de bouche contiennent également des colorants alimentaires artificiels, dont certains ont été identifiés comme agents cancérigènes.

CONCLUSION: Utiliser des bains de bouche commerciaux, c'est comme mettre un antibiotique inutile, perturbant le microbiome dans votre bouche.

Produits chimiques dans les dentifrices.

La plupart des dentifrices commerciaux contiennent des produits chimiques agressifs qui ne sont pas bons pour les dents ou les gencives. Bien que ces produits chimiques puissent rendre la bouche douce ou avoir bon goût, ils ne sont pas sains dans l'ensemble. Certains détruisent également les bonnes bactéries. Les ingrédients à éviter incluent : hydroxyde d'aluminium, aspartame, carraghénane, DEA (diéthanolamine), arômes, colorant alimentaire, conservateurs libérant du formaldéhyde, parabènes, sorbate de potassium, propylène glycol, benzoate de sodium, laurylsulfate de sodium, saccharine de sodium, dioxyde de titane et triclosan.

INGRÉDIENTS DU BAIN DE BOUCHE À ÉVITER:

Alcool, dioxyde de chlore, chlorhexidine, Bétaïne de cocamidopropyle, parabènes, Poloxamère 407, formaldéhyde et saccharine. Si vous souhaitez vraiment utiliser un rince-bouche, essayez d'en fabriquer vous-même. Il existe des recettes saines et faites maison sur Internet. En prime, vous saurez ce que vous mettez dans votre bouche !

Conseils Rapides pour Améliorer la Santé Dentaire.

L'amélioration de l'alimentation est l'un des meilleurs moyens de lutter contre les maladies des gencives et d'améliorer la santé dentaire. Certains choix alimentaires nourrissent les mauvaises bactéries (par exemple, le sucre, la malbouffe et les aliments transformés) tandis que d'autres nourrissent les bonnes (par exemple, un régime alimentaire à base de plantes). Faire vos choix dans la bonne direction est une étape majeure vers l'amélioration de la santé de la bouche. En plus de faire des choix alimentaires plus sains, vous pouvez également aider les « bonnes » bactéries dans votre bouche en suivant les conseils ci-dessous:

- Ne fumez pas.
- Brossez-vous les dents deux fois par jour pendant deux minutes.
- Utilisez du fil dentaire deux fois par jour.
- Visitez un dentiste deux fois par an.



Plan d'Action

- Comprenez le lien direct entre la santé de votre bouche et de votre corps. Prenez les mesures nécessaires pour améliorer et maintenir un ensemble florissant de bonnes bactéries dans votre bouche.
- Si vous vous trouvez dans des situations où vous devez porter des masques pendant de longues périodes, faites tout ce que vous pouvez dans d'autres domaines pour promouvoir une bonne santé bucco-dentaire.
- Passez en revue les causes des maladies des gencives et efforcez-vous d'améliorer celles sur lesquelles vous pouvez agir.
- Examinez votre routine quotidienne de soins dentaires pour voir s'il est possible de l'améliorer, et faites les changements nécessaires.
- Passez en revue les ingrédients des dentifrices, bains de bouche ou autres produits dentaires que vous utilisez, et jetez ceux qui sont dangereux.
- Si vous avez mal aux dents ou si vous avez une infection dans votre bouche que vous n'avez pas pu arrêter, consultez un dentiste dès que possible. Prendre des analgésiques pendant que l'infection persiste permet aux mauvaises bactéries de s'implanter plus fortement dans votre corps.
- Rendez visite à votre dentiste deux fois par an, que vous ayez mal aux dents ou non. Un bon nettoyage dentaire éliminera toute accumulation de plaque (bactéries) sur vos dents et vous aidera à retrouver une bouche plus saine.