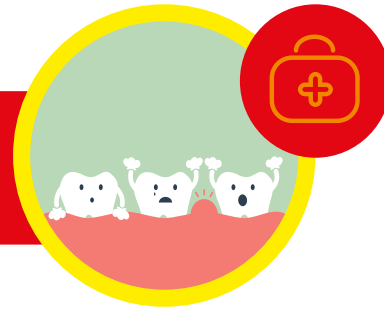




les bobos du quotidien

La gingivite



La gingivite est une inflammation de la gencive liée à la plaque dentaire et au tartre. La gencive est rouge vernissée, avec parfois des taches blanches et œdémateuses. Elle saigne au brossage et une mauvaise haleine peut s'installer. La sensibilité est plus importante et des douleurs se manifestent.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

Dans des formes plus évoluées, l'inflammation peut toucher l'intégralité du tissu de soutien des dents appelé parodontite. Il est notamment composé de l'os alvéolaire (os de maintien des dents), de la gencive, du cément (couche externe de la racine de la dent) et du désmodonte (ligament alvéolodentaire).

On parle de parodontite !

Si la gingivite est importante, des saignements spontanés peuvent être observés. La gencive se rétracte, formant des poches dans lesquelles les aliments et les bactéries peuvent venir se loger et altérer l'os alvéolaire. L'adhésion entre le parodontite et la dent est alors compromise. Les dents paraissent plus longues et des espaces interdentaires se créent. Une mobilité dentaire anormale peut être observée. C'est le déchaussement dentaire !

Les collets (jonction entre la couronne et la racine de la dent) vont se dénuder, intensifiant la sensibilité au chaud et au froid et la douleur.

Si le principal responsable des troubles gingivaux est la plaque dentaire

bactérienne, d'autres facteurs concourent à l'irritation de la muqueuse gingivale :

- La transformation de la plaque dentaire en tartre rugueux pouvant blesser la gencive ;
- Un mauvais positionnement de prothèse dentaire ;
- Un mauvais alignement des dents rendant le brossage difficile.

→ **Les complications possibles** : comme pour la carie, l'infection peut être à l'origine d'un abcès dentaire. Une infection grave des tissus cutanés et sous-cutanés du visage appelés cellulite de la face peut survenir et mettre en jeu le pronostic vital.

Fragilisée, la bouche devient aussi une porte d'entrée pour les bactéries, qui peuvent rejoindre la circulation sanguine. Le risque d'infection des valves cardiaques appelée endocardite infectieuse se voit majoré, comme le risque d'infection pulmonaire. Certaines personnes vont plus facilement développer des gingivites, tout comme certaines conditions environnementales peuvent y être favorables.

On parle alors de facteurs de risque :

- L'âge : c'est en vieillissant que la gingivite s'installe ;
 - Le sexe (les hommes sont davantage touchés) ;
 - Une mauvaise hygiène bucco-dentaire ;
 - Une consommation d'alcool et de tabac ;
 - Un stress, un changement hormonal, notamment au moment de la ménopause et de la grossesse ;
 - Une pathologie altérant les défenses immunitaires (diabète, infection au virus de l'immunodéficience humaine).
- **Il est conseillé de consulter un chirurgien-dentiste en cas de :**
- Saignements gingivaux spontanés ;
 - Mobilité anormale des dents ;
 - Douleur vive, intensifiée par le chaud ou le froid ;
 - Gonflement du visage ;
 - Pus ;
 - Forte fièvre (température corporelle supérieure à 39 °C).

TRAITEMENT

Étape 1 : Neutraliser les bactéries

Pâte de bicarbonate de sodium pour neutraliser l'acidité des métabolites bactériens, réduire les saignements et détruire les cellules bactériennes par hypertonicité.

- Tremper la brosse à dent dans l'eau oxygénée à 10 volumes puis dans le bicarbonate de sodium ; **chez l'adulte** : 1 brossage de 2 minutes, 2 fois par jour pendant 10 jours.

ou

Dentifrice antiseptique à la chlorhexidine bactericide : **Chez l'adulte** (à partir de 15 ans) : 1 brossage de 2 minutes, 2 fois par jour pendant 10 jours.

Étape 2 : Lutter contre l'inflammation

Enoxolone (anti-inflammatoire), à partir de 3 ans. **Chez l'adulte** : 1 massage gingival après chaque brossage puis rinçage, 2 à 3 fois par jour.

Étape 3 : Désinfecter et soulager la douleur

Chlorhexidine (antiseptique) et chlorobutanol (anesthésique) solution pour bain de bouche (à partir de 6 ans) : 15 ml dilués dans 30 ml d'eau en bain de bouche pendant 30 secondes après le repas, 3 fois par jour pendant 7 jours.

Étape 4 : Diminuer la douleur

Paracétamol (antalgique) : paracétamol 500 mg comprimé (à partir de 27 kg). **Chez l'adulte** : 1 à 2 comprimés, 3 fois par jour.

Étape 5 : Lutter contre la plaque dentaire pour limiter la récurrence

- **Brossage des dents** : brosse à dents manuelle ou électrique à petite tête et

poils synthétiques souples (Nylon souple + dentifrice fluoré à 1400 ppm de fluor pour augmenter la résistance des dents aux attaques acides et aux sels minéraux :

- **Nettoyage interdentaire** : fil de soie dentaire, brossette interdentaire à la taille adaptée.
- **Rinçage buccal** : solution dentaire antibactérienne (à partir de 12 ans) ou solution dentaire antibactérienne fluorée sans alcool (à partir de 6 ans) : 20 ml en bain de bouche pendant 30 secondes après le brossage, 2 fois par jour.
- **Nettoyage professionnel chez le chirurgien-dentiste** : 1 détartrage, 1 à 2 fois par an.

Un traitement curatif de la gingivite est rarement entrepris car les mesures préventives se révèlent souvent suffisantes. Toutefois une parodontite peut nécessiter une intervention chirurgicale.

→ En homéopathie

Phytolacca 9CH + Mercurius solubilis 9CH : 5 granules en dehors du repas, 3 fois par jour.

→ Phytothérapie

Infusion de thym, d'eucalyptus ou de menthe : 1 tasse, 3 fois par jour.

→ Aromathérapie

Mélanger 1 goutte d'huile essentielle de laurier noble, 1 goutte d'huile essentielle de lavande aspic et 1 goutte d'huile essentielle de ciste dans de 1 cuillerée à café d'huile végétale de calendula : 1 massage gingival après chaque brossage, 3 fois par jour.

RÈGLES DE CONDUITE

Quelques conseils complémentaires pour limiter les récurrences :

- **Adopter une bonne hygiène buccale** : se brosser les dents le plus tôt possible et après chaque repas, mâcher des chewing-gums sans sucre pour accroître la quantité de salive dans la bouche et mieux neutraliser les acides, changer régulièrement de brosse à dents.
- **On considère qu'une personne doit consommer quatre brosses à dents par an et au moins quatre tubes de dentifrice par an.**
- **Adapter son alimentation** : limiter le grignotage entre les repas pour éviter que les aliments sucrés se coincent entre les dents, limiter la consommation d'aliments sucrés ;
- **Consulter un chirurgien-dentiste au moins une fois par an.**

Fragilisée, la bouche devient aussi une porte d'entrée pour les bactéries, qui peuvent rejoindre la circulation sanguine.

