

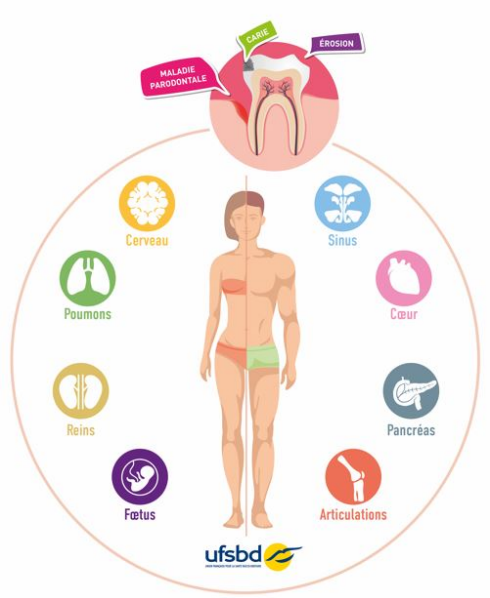
LES FICHES CONSEILS DE L'UFSBD

Maladie CARDIOVASCULAIRE / CARDIAQUE (ALD) : la bouche au cœur de la santé

À savoir

Il y a une relation étroite entre la santé bucco-dentaire et les maladies cardiovasculaires.

Des études ont montré que les personnes atteintes de maladies parodontales, qui affectent les gencives et les os qui soutiennent les dents, sont plus susceptibles de développer des maladies cardiovasculaires que les personnes ayant des gencives saines. Il est supposé que cette association soit due à l'inflammation chronique qui peut survenir dans la bouche en raison de l'infection parodontale, qui peut également contribuer à la formation de plaques dans les artères et augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.



Pour aller plus loin

Une carie non soignée tout comme une gencive malade sont de véritables portes d'entrées pour des bactéries ou des toxines.
Les bactéries présentent dans la bouche peuvent migrer dans la circulation sanguine générale et venir se greffer sur votre cœur avec un risque d'endocardite. L'endocardite est une inflammation de la paroi qui tapisse le cœur et les maladies de la bouche sont les premières causes d'endocardite infectieuse.
Les personnes ayant une cardiopathie congénitale ont 50 fois plus de risques de développer une endocardite infectieuse (EI) que la population générale.
Il existe 3 groupes de patients à risque, les patients à haut risques d'EI sont les suivants et ils représentent le seul groupe relavant de l'antibioprophylaxie avant certains types de soins dentaires :

- Cardiopathies cyanogènes (dérivation calo-pulmonaire partielle, anastomose de Blalock, tétralogie de Fallot non opérée)
- Prothèses valvulaires ou matériel prothétique intracardiaque (valse mécanique, bioprothèse, tube intracardiaque)
- Dispositif médical intracardiaque (pacemaker, défibrillateur)
- Antécédent d'endocardites infectieuse
- Cardiopathies opérées avec shunt résiduel ou valvulopathie résiduelle
- Anomalie cardiaque non opérée
- Transplantés cardiaque
- Toute cardiopathie opérée durant les 6 premiers mois post-opératoires

SI vous êtes atteint d'une cardiopathie, vous devez redoubler de vigilance et d'efficacité dans votre hygiène bucco-dentaire :

- Brossage des dents =
  - **3** fois par jour pendant 2 min
  - Brosse à dents à poils souples manuelle ou électrique que l'on change environ tous les 3 mois ou dès que nécessaire
  - Dentifrice Fluoré (1000 ou 1450 ppm en fonction de l'âge et du risque carieux)
  - Suivi dentiste régulier : 1 fois par an 2 fois par an
  - Nettoyage interdentaire quotidien, avec brossette, fil ou hydropulseur
  - Alimentation variée et équilibrée, pas de grignotage

Association nationale des cardiaques congénitaux (ANCC) : ***Ancc.asso.fr***

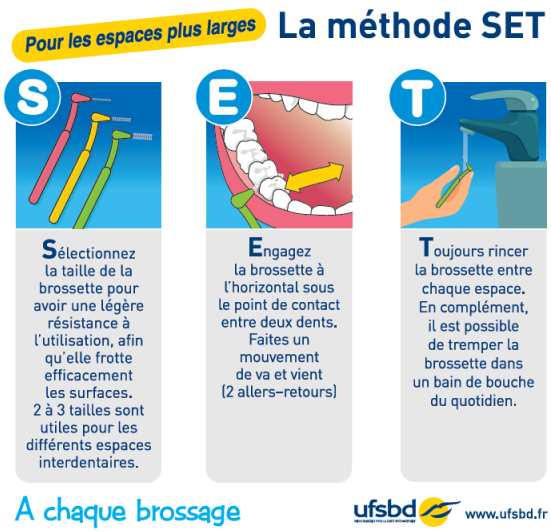
À retenir

Il est essentiel de connaître le lien entre santé orale et risque cardiovasculaire. Pour prévenir tous les problèmes si vous êtes un patient à risque, il faut prendre soin de sa santé bucco-dentaire en se brossant les dents **trois** fois par jour ainsi que les espaces interdentaires, en ayant une alimentation équilibrée et en faisant des visites régulières chez le dentiste. En outre, pour prévenir les maladies cardiovasculaires, il est important de suivre un mode de vie sain, en faisant de l'exercice régulièrement, en mangeant une alimentation saine et en évitant le tabagisme.

6 ALD sont reconnues pour avoir des liens avec votre santé orale et plus particulièrement avec les maladies parodontales. Elles bénéficient à ce titre **d'une prise en charge** spécifique pour **des soins parodontaux au cabinet dentaire depuis le 25 février 2024 (consultation parodontale et surfaçages parodontaux remboursés par l'Assurance Maladie).**

Nos recommandations


La méthode F.I.L
Dès que 2 dents se touchent
Chaque soir après le brossage
F
Prenez du Fil dentaire entre vos deux mains.
I
Insérez délicatement le fil dentaire entre 2 dents adjacentes et faites-le glisser le long de ces dents. Ne forcez pas, vous risqueriez d'abîmer la gencive.
L
Libérez l'espace en retirant le fil et recommencez sur tous les espaces entre vos dents.
Méthode avec porte-fil
F
Prenez le porte-Fil dentaire.
I
Insérez délicatement le fil dentaire entre 2 dents adjacentes et faites-le glisser le long de ces dents. Ne forcez pas, vous risqueriez d'abîmer la gencive.
L
1
2
Libérez l'espace en tirant doucement le porte-fil et recommencez sur tous les espaces entre les dents
www.ufsbd.fr
ufsbd


Pour les espaces plus larges
La méthode SET
S
Sélectionnez la taille de la brossette pour avoir une légère résistance à l'utilisation, afin qu'elle frotte efficacement les surfaces. 2 à 3 tailles sont utiles pour les différents espaces interdentaires.
E
Engagez la brossette à l'horizontal sous le point de contact entre deux dents. Faites un mouvement de va et vient (2 allers-retours)
T
Toujours rincer la brossette entre chaque espace. En complément, il est possible de tremper la brossette dans un bain de bouche du quotidien.
A chaque brossage
ufsbd
www.ufsbd.fr