

Les fiches conseils de l'UFSBD



Conséquences du STRESS sur ma santé bucco-dentaire

À savoir

Un état de stress a souvent un impact sur votre bouche et vos dents. Des facteurs internes (tics, morsures, bruxisme, modifications salivaires) ou externes (changement alimentaire, grignotage, alcool tabac) mettent la santé de votre bouche en danger.

Pour aller plus loin

Le stress peut entraîner des contractions des muscles masticateurs provoquant des frottements intenses des dents entre elles : C'est le bruxisme (lien fiche et/ou glossaire). De façon répétée ce tic détruit l'émail des dents sur la surface de mastication mais aussi par compression au niveau du collet des dents ou l'émail peut alors se détacher (ab-fraction).

Et si vous êtes très tendu, dès le matin jusqu'au soir, vous risquez d'ajouter un brossage trop appuyé et trop rapide, on parle d'abrasion de l'émail dans cette situation.

Les aphtes ont plusieurs causes. Le stress est l'un des facteurs favorisants (stress émotionnel, fatigue, fièvre). Les aphtes causent douleur, inconfort pendant environ 10 à 14 jours. Parlez-en à votre dentiste, car il peut nous prescrire des médicaments ou des bains de bouche pour nous aider à soulager l'inconfort ainsi que des précautions alimentaires qui accéléreront la guérison et la prévention pour le futur.

En plus, une vie hyperactive entraîne souvent des pratiques à risque sur le plan alimentaire. En effet, le grignotage et une alimentation déséquilibrée, la consommation de boissons acides tels que les sodas ou boissons énergisantes ont une action néfaste sur les dents. Même sans sucres, les sodas ont un pH tel qu'il présente le risque de dissolution de l'émail : c'est l'érosion.

Le stress contribue à la sécheresse buccale. La salive maintient l'équilibre de notre bouche, enlève les particules de nourriture, garde notre haleine fraîche et contribue à la digestion. (La salive participe à l'hygiène bucco-dentaire). La quantité de salive peut également diminuer par la prise de médicament qui sont prescrits pour des symptômes liés au stress ou à la dépression.

Le tabac et l'alcool sont particulièrement dangereux. Même si le risque de cancer est connu et très important, la fumée de cigarette diminue les capacités de défense de la bouche face aux attaques bactériennes et a pour conséquence comme l'alcool des incidences sur les dents et les gencives. avec un risque de déchaussement et de perte des dents. La baisse des capacités de défense due au tabac et à l'alcool augmente aussi le risque d'avoir des caries puisque ce sont les bactéries transformant les sucres alimentaires qui provoquent la carie par acidification. Oui fumer entraîne des caries !

Suis-je plus sujet au déchaussement dentaire si je suis stressé ?

Le stress peut affaiblir le système immunitaire et augmenter le risque d'infection dans la bouche et le développement des parodontites (inflammation et destruction des tissus de soutien des dents), ce qui peut entraîner la perte des dents.

Le stress entraîne-t-il une usure dentaire ?

L'effet secondaire le plus courant du stress sur la santé de nos dents est le grincement des dents involontaire et répétitif appelé bruxisme. Il est majoritairement nocturne mais il existe aussi un bruxisme diurne.

Ce phénomène abîme non seulement les dents, mais peut également causer des douleurs ostéo- articulaires et aussi des maux de tête dus à une usure de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM). Stressé, suis-je plus sensible aux aphtes? En cas de stress prolongé, les niveaux de cortisol, l'hormone du stress, augmentent au-delà des niveaux sains. Le système immunitaire est affecté, ce qui augmente le risque d'aphtes ou de lésions buccales sur les gencives, la langue et les muqueuses. Le stress est un facteur favorisant l'apparition des aphtes ; ces lésions superficielles causent douleur et inconfort et elles cicatrisent spontanément en environ une à deux semaines.

La diminution des défenses provoquée par le stress rend plus vulnérable aux bactéries et virus, qui peuvent provoquer l'apparition de muguet (lésions blanchâtres sur les joues et les gencives qui ne s'éliminent pas au grattage), ou d'herpès (bouton de fièvre).

Le stress favorise-t-il les mauvaises habitudes ?

Une vie hyperactive entraîne souvent des pratiques à risque sur le plan alimentaire : grignotage, alimentation déséquilibrée, consommation de boissons acides telles que les sodas ou les boissons énergisantes ont une action néfaste sur les dents.

Même sans sucres, les sodas ont un pH acide qui entraîne une dissolution de l'émail appelée érosion dentaire.

La cigarette et l'alcool sont souvent des « béquilles » lors des périodes de stress.

En fumant, vous détruisez les défenses de votre bouche. Ainsi, non seulement la fumée et ses constituants abîment vos dents et vos gencives, mais ils les rendent plus vulnérables au déchaussement et aux caries.

Quand je suis stressé, est-ce que je souffre de sécheresse buccale ?

Le stress contribue à la sécheresse buccale appelée scientifiquement xérostomie

À retenir

Facile à dire : on évite le stress !!

En respectant quelques règles simples en plus des recommandations bucco-dentaires générales, vous pourrez limiter les attaques acides sur vos dents.

Le bon conseil après une prise alimentaire au cours de la journée, est de se rincer la bouche avec un verre d'eau ou de mastiquer un chewing-gum sans sucres, pas plus de 20 minutes.

Consultez au moins une fois par an votre dentiste, car il est possible de limiter ou de prévenir les effets des grincements en utilisant des orthèses orales aussi dénommées « gouttières ».

Brosser les dents matin et soir avec une brosse à dents à brins souples 20/100ème

Renouveler sa brosse à dents tous les 3 mois afin que les poils restent doux pour les gencives et que la brosse ne devienne pas un « réservoir » bactérien avec le temps.

Avant le brossage, prendre le temps de nettoyer les espaces-interdentaires avec des brossettes ou le fil dentaire selon les conseils de son dentiste.

Utiliser un dentifrice fluoré

Attention au grignotage

Planifier l'arrêt du tabac

