Fédération Française
des Diabétiques

# DIABÈTE ET SANTÉ BUCCODENTAIRE : EVITER LES COMPLICATIONS

www.federationdesdiabetiques.org

## La Fédération Française des Diabétiques

La Fédération Française des Diabétiques représente depuis plus de 80 ans, les personnes atteintes de diabète en France. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976 et agréée par le Ministère des Solidarités et de la Santé.

Ses trois missions sont :

- **L'information, l'accompagnement** et **la prévention**,
- **La défense** individuelle et collective des patients,
- **La recherche** et l'innovation.

Elle les mène à bien grâce au soutien d'un millier de bénévoles répartis dans ses 100 associations fédérées et délégations présentes sur tout le territoire.

La Fédération finance majoritairement ses actions grâce à la générosité du public.

## La Société Française de Parodontologie et d'Implantologie Orale (SFPIO)

**La SFPIO** est une confédération de 15 sociétés régionales ayant pour but de diffuser des connaissances en parodontologie et implantologie, de représenter ses Sociétés régionales auprès des instances publiques, des organismes décideurs, de la **Fédération Européenne de Parodontologie, de l'Association Dentaire Française** et des autres sociétés nationales étrangères, de créer un partenariat scientifique avec les sociétés et partenaires de l'industrie.

Contenu rédactionnel : **Laura Phirmis,** Fédération Française des Diabétiques

Comité de relecture : **Pr. Bernard Bauduceau,** diabétologue ancien chef de service du service d'endocrinologie de l'Hôpital Bégin, Saint-Mandé. **Pr. Marjolaine Gosset,** EA2496 Université Paris Descartes, Hôpital Charles Foix AP-HP, SFPIO. **Commission patients** de la Fédération Française des Diabétiques

Illustrations et conception graphique : **Séverine Bourguignon & Caroline Franc**

Photo de couverture : Istockphoto

*Les textes de ce livret ont été rédigés en toute indépendance.*
*Vous pouvez consulter la liste des liens d'intérêts des personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce livret sur le site :*
***www.transparence.sante.gouv.fr***

# DIABÈTE ET SANTÉ BUCCODENTAIRE

L'importance de la santé buccodentaire dans la gestion du diabète est souvent ignorée.

Les personnes diabétiques doivent faire particulièrement attention à leur hygiène buccodentaire car elles sont plus exposées aux parodontites, maladies infectieuses où la réponse inflammatoire engendrée détruit les tissus qui soutiennent les dents.

De même, les complications parodontales et les infections dentaires aggravent /augmentent le déséquilibre glycémique et donc le risque de complications du diabète.

Des solutions existent pour prévenir et traiter la maladie parodontale.

Ce livret vous donne des conseils pratiques pour protéger vos dents et vos gencives et prévenir leurs complications.

sommaire


1 **La santé buccodentaire : de quoi parle-t-on ?**
Pages 4 et 5

2 **Qu'appelle-t-on les maladies parodontales ?**
Pages 6 et 7

3 **Les signes qui doivent alerter**
Page 8

4 **Conseils pour avoir une bonne santé buccodentaire**
Pages 9 et 10

5 **Les précautions à prendre en vue d'une consultation chez son dentiste**
Page 11 et 12

6 **Comment se traite la parodontite ?**
Pages 13 et 14

7 **Quelle prise en charge des soins buccodentaires ?**
Page 15

# 1 La santé buccodentaire : de quoi parle-t-on ?

## Pourquoi est-ce important d'avoir une bonne santé buccodentaire ?

Se brosser correctement les dents tous les jours, consulter régulièrement son dentiste... Veiller à l'hygiène de ses dents et de ses gencives est primordial et fait partie de la santé globale dès le plus jeune âge.

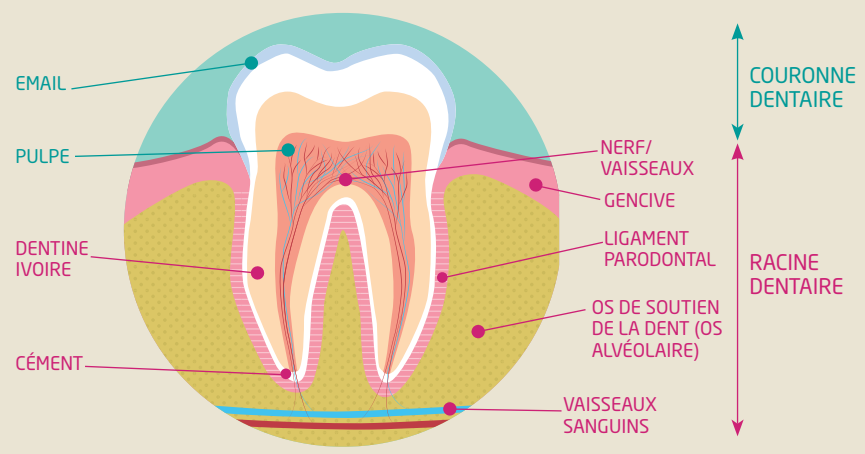
Pourtant, les conséquences d'une parodontite et ses répercussions à long terme sur l'organisme sont bien souvent méconnues.

En effet, faute d'une bonne hygiène, chez certaines personnes (fumeur, diabétique...) et sans soins adaptés, le déséquilibre bactérien peut entrainer des parodontites (c'est-à-dire des maladies entrainant des atteintes au niveau des tissus qui soutiennent la dent : l'os et la gencive). De plus, ces bactéries peuvent migrer, à travers la gencive inflammée, dans la circulation et provoquer des complications à distance. De même, l'inflammation de la gencive ne reste pas localisée et peut impacter l'ensemble de l'organisme.

Le diabète, qu'il soit de type 1 ou 2, augmente le risque de développer **des parodontites**. Les personnes diabétiques sont plus exposées au risque d'infections. Ce risque augmente d'autant plus si le diabète est mal soigné ou déséquilibré.

**La maladie parodontale est, à ce titre, considérée comme la 6ème complication du diabète.**

### UNE DENT ET **UN PARODONTE SAIN**

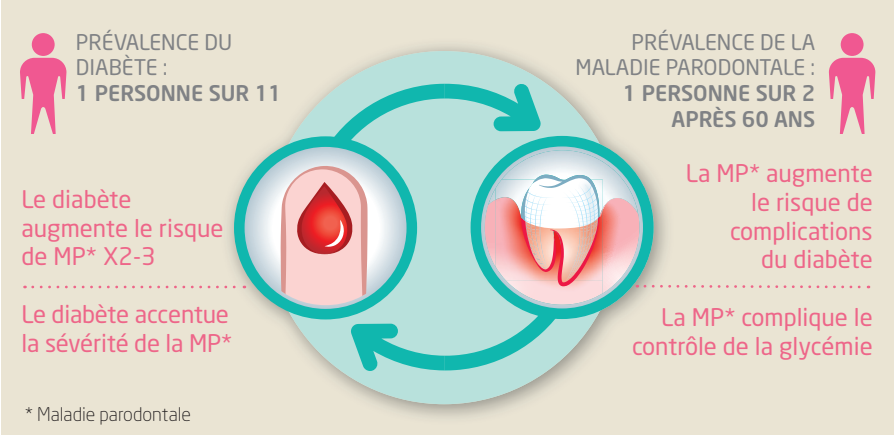


## Qu'est le « lien bi-directionnel » entre diabète et maladie parodontale ?

Il existe une relation étroite et double entre le diabète (de type 1 ou de type 2) et la maladie parodontale :

- Le (pré)diabète favorise l'apparition et le développement des maladies parodontales surtout lorsque le diabète est déséquilibré. Ce risque est multiplié par 3. L'hyperglycémie chronique affecte également les tissus des gencives, les rendant plus vulnérables face aux infections.
- Et à l'inverse une parodontite chronique peut être associée à un risque accru de diabète de type 2 et peut perturber l'équilibre glycémique, lorsque la maladie est installée.

**MALADIE PARODONTALE & DIABÈTE** : DEUX MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES CONNECTÉES PAR **UN LIEN BI-DIRECTIONNEL**




Plusieurs mécanismes sont impliqués :

- **Le diabète réduit la production de salive** qui, par ses propriétés antibactériennes, contribue à la protection buccodentaire. Ce manque de salive favorise l'apparition d'inflammation au niveau de la gencive et le risque de développer des champignons (candidoses) au niveau de la bouche augmente. De plus, dans ce flux de salive amoindri, le taux de sucre est plus élevé et la bouche est sèche.

- **Les personnes diabétiques ont un système immunitaire moins résistant aux infections bactériennes.** En retour, l'inflammation provoquée par l'infection augmente l'insulinorésistance rendant donc plus difficile l'équilibre glycémique.

- **La flore bactérienne est déséquilibrée :** les bactéries responsables des infections remplacent les bactéries naturellement présentes dans la bouche.

# 2 Qu'appelle-t-on les maladies parodontales ?

**De nature infectieuse et inflammatoire, la gingivite et la parodontite se développent, au début, de manière silencieuse et indolore mais de manière plus sévère chez les personnes diabétiques. Certains facteurs en sont à l'origine.**

## DE LA PLAQUE DENTAIRE...

La plaque dentaire est l'ennemie de votre santé buccodentaire.
Faute d'un brossage régulier, l'accumulation de salive, de débris alimentaires et de bactéries buccales forme une pellicule collante à la surface de la dent que l'on appelle la plaque dentaire. Si elle n'est pas éliminée par un brossage régulier, **la plaque dentaire** se calcifie et se transforme en **tartre** qui va peu à peu être recouvert par la gencive qui s'enflamme et gonfle.

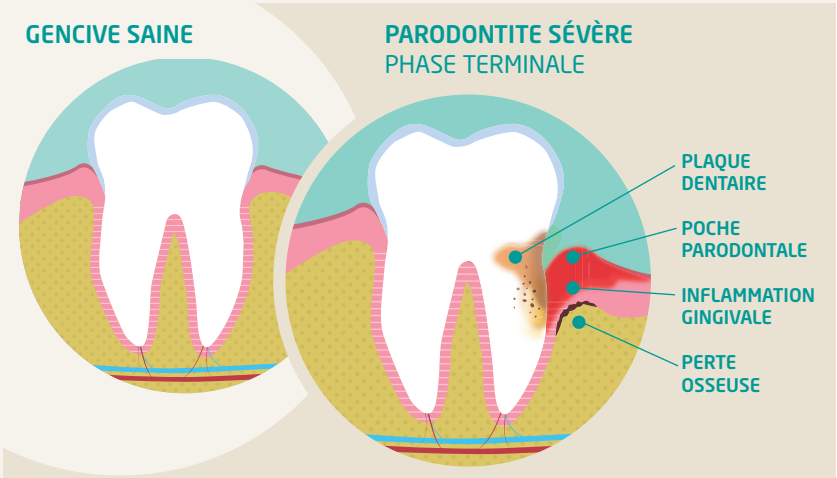
## À LA GINGIVITE...

Toujours faute de soins, les dépôts de tartre s'accumulent et les bactéries de la plaque dentaire libèrent des toxines et des enzymes qui déclenchent **une inflammation** au niveau des tissus superficiels de la gencive. La gencive est alors rouge et gonflée, elle saigne spontanément.
La gingivite est très fréquente et peut évoluer, si elle n'est pas traitée, en parodontite une complication beaucoup plus grave.

## À LA PARODONTITE

Si le tartre et la plaque continuent à s'accumuler sans les traiter, l'inflammation s'étend aux tissus plus profonds qui soutiennent les dents : avec pour conséquence, chez une personne susceptible tel qu'un diabétique ou un fumeur, une destruction progressive, définitive du ligament et de l'os qui entourent la dent. C'est la **parodontite**. Quand l'os se détruit, un espace se crée entre la gencive et la dent appelé **poche parodontale** où les bactéries prolifèrent en profondeur. Les gencives se séparent de la dent et, à terme, se rétractent. Les dents deviennent mobiles, se déchaussent et, à un stade avancé, finissent par tomber.

## EVOLUTION DE LA DESTRUCTION DES TISSUS AU COURS DE **LA PARODONTITE**




**Les bactéries présentes dans la plaque dentaire peuvent migrer depuis les poches parodontales à travers les vaisseaux sanguins et entrainer des infections à distance, notamment au niveau des valves cardiaques.**

Des facteurs liés à notre mode de vie peuvent être associés à la parodontite, tels que le tabac, le stress ou l'alcool, et parfois des soins dentaires inadaptés (prothèse dentaire mal dimensionnée, par exemple). Il existe également des prédispositions génétiques.

**Le diabète est susceptible d'aggraver les destructions parodontales**

# 3 Les signes qui doivent alerter

**Comme le diabète type 2, les maladies parodontales se développent de manière silencieuse. Sans douleur le plus souvent. Certains signes doivent particulièrement vous alerter car ils témoignent d'une mauvaise santé buccodentaire :**

Gencives rouges boursoufflées et sensibles

Mauvaise haleine

Saignements spontanés au niveau de la gencive (pendant ou en dehors du brossage)

Déchaussement des dents (les dents bougent)

Une diminution généralisée de la hauteur des gencives (appelée récession gingivale) donnant une impression d'avoir des dents longues

**Examinez régulièrement vos dents et vos gencives et n'hésitez pas à en parler à votre médecin en cas de doute.**

# 4 Conseils pour avoir une bonne santé buccodentaire

**La santé buccodentaire fait partie intégrante du suivi de votre diabète, au même titre que la surveillance de complications vasculaires ou neurologiques.**

La meilleure prévention de la maladie parodontale est une hygiène rigoureuse et une visite régulière chez son chirurgien-dentiste, **même sans symptômes**.

## SE BROSSER RÉGULIÈREMENT LES DENTS

• **Tous les jours, au moins 2 fois par jour** (matin, soir et après les repas), pour éliminer la plaque dentaire. Vous pouvez utiliser une brosse à dents manuelle à poils souples (car des poils trop rigides pénètrent difficilement dans les espaces interdentaires) ou une brosse à dents électrique. En veillant à bien brosser toute la surface des dents.

**Les soins parodontaux contribuent à améliorer l'équilibre glycémique.**

• **En complément du brossage,** vous devez utiliser des brossettes interdentaires (à défaut du fil dentaire) pour nettoyer les espaces entre vos dents, que votre gencive soit saine ou atteinte d'une parodontite.

• **Si vous portez un appareil dentaire,** brossez-le après les repas pour éviter un dépôt de la plaque dentaire sur la résine ou le métal.

Brossez également les muqueuses avec une brosse à dent à poils souples. **Pensez à brosser également votre langue.**

Le dentiste est là pour vous accompagner dans l'apprentissage du geste et le choix du matériel ; n'hésitez pas à lui demander conseil.

## FAIRE DES VISITES RÉGULIÈRES CHEZ SON CHIRURGIEN-DENTISTE

• **Pour un détartrage.** La fréquence (tous les 3 mois à un an) est variable d'une personne à l'autre, selon la vitesse d'accumulation des dépôts de tartre et les facteurs de risques de la maladie parodontale.

• **Pour un bilan dentaire au moins une fois par an.** Un examen approfondi est réalisé : muqueuses, parodonte, dents, flux salivaire, pour dépister précocement d'éventuelles lésions des dents et des gencives. Si une maladie parodontale est diagnostiquée, il est important d'en avertir votre médecin traitant/et ou votre diabétologue, pour une prise en charge adaptée et coordonnée.

Ces visites sont toujours nécessaires même si vous portez un appareil dentaire, des implants dentaires, ou en cas d'absence de dents.

• **Evitez le tabac, l'alcool, ainsi qu'une alimentation déséquilibrée qui augmentent le risque et aggravent la parodontite.**

Des solutions de sevrage tabagique existent, demandez conseil à votre médecin.

# 5 Les précautions à prendre en vue d'une consultation chez son dentiste

**Afin que votre chirurgien-dentiste puisse assurer une prise en charge adaptée à votre situation et prendre les précautions nécessaires, pensez à préparer votre consultation.**

Si le diabète est équilibré, les soins seront identiques à ceux d'une personne non diabétique.

## Avant la consultation

- Munissez-vous de vos derniers résultats d'analyses et de votre matériel d'auto-surveillance glycémique,
- Veillez à prendre votre rendez-vous à distance des repas, de préférence le matin, après la prise de votre traitement habituel. Et ne venez pas à jeun à votre rendez-vous.

**N'oubliez pas d'informer votre dentiste de votre état de santé.**

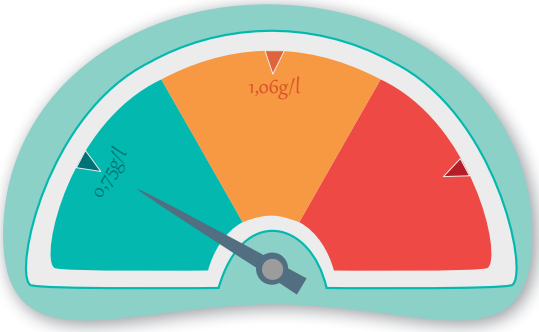
## EN CONSULTATION

**INFORMER DE SON ÉTAT DE SANTÉ**

En premier lieu, il est indispensable de signaler à votre chirurgien-dentiste que vous êtes diabétique. Présentez- lui les résultats des derniers examens d'HbA1c. Un diabète déséquilibré peut nécessiter une prise en charge spécifique et un suivi plus rapproché. Il est utile de lui transmettre les coordonnées de votre médecin traitant : diabétologue ou médecin généraliste pour optimiser les soins. Informez-le également des traitements pris pour votre diabète (fréquence et dosage) ainsi que des autres traitements en cours (prise d'antibiotiques, de corticoïdes...), si besoin en lui montrant vos dernières ordonnances. D'éventuelles contre-indications à certains soins dentaires seront discutées en fonction de l'équilibre de votre diabète, de son suivi et de son ancienneté. Pendant les traitements dentaires, pensez à surveiller votre glycémie pour prévenir le risque d'hypoglycémie !

## APRÈS LA CONSULTATION

Il est nécessaire de prévoir des apports glucidiques sous forme liquides ou semi-liquides réguliers dans la journée si les soins dentaires appliqués ne permettent pas d'avoir une alimentation solide.




**Vérifiez votre bon équilibre glycémique**

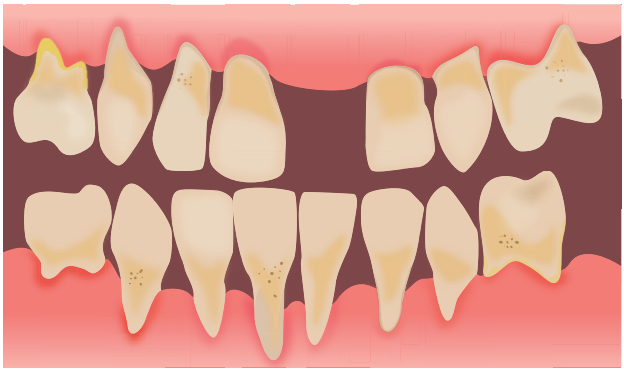
# 6 Comment se traite la parodontite ?

## La parodontite est une maladie chronique, qui, une fois installée, est irréversible.

Toutefois elle peut être stabilisée, en complément de vos traitements habituels du diabète, par des soins spécifiques du chirurgien-dentiste, un suivi régulier et une hygiène dentaire rigoureuse et constante de votre part *(voir conseils page 9)*.

Faute de soins adaptés et réguliers, la parodontite récidive rapidement. **Les traitements de la parodontite sont essentiels et contribuent à l'amélioration de l'équilibre glycémique**[1]**.** Ils visent à traiter l'infection mais également à conserver au mieux l'aspect esthétique et les capacités fonctionnelles de la bouche.

Si vous souffrez d'une parodontite, le dentiste privilégiera certains actes (traitement chirurgical, mécanique, traitement par antibiotiques...) en fonction du niveau de l'équilibre du diabète. Plus le diabète est déséquilibré, **plus le risque d'infection** et donc **de retard de cicatrisation est élevé.**



**Exemple d'une cavité buccale atteinte d'une parodontite avec perte dentaire**

1) Des études ont montré une amélioration du contrôle glycémique après un traitement de la parodontite à court terme (suivi de 2 à 6 mois) avec une étude de l'HbA1c de 0,3-0,4%. *Simpson TC, et al.Treatment of periodontal desease for glycaemic control in people control in people with diabetes mellitus.Cochrane Database Syst Rev, 2015.*

# TRAITEMENT DE LA PARODONTITE EN 3 PHASES

## 1 LA PHASE INITIALE

Elle consiste à prodiguer des soins dentaires de base, des conseils d'hygiène buccale et de brossage adaptés. Un détartrage permettra d'éliminer le tartre. Si il y a des poches parodontales, le chirurgien-dentiste les désinfecte et procède à un **débridement sous les gencives, sur les racines de la dent** (ou surfaçage radiculaire) à l'aide d'instruments (curettes manuelles) ou par ultrasons pour perturber l'équilibre bactérien et permettre à une flore compatible avec la santé de se reconstituer. Puis il effectue un contrôle à 2 ou 3 mois en mesurant la plaque dentaire, la profondeur des poches parodontales, le saignement des gencives (bilan parodontal).

## 2 EN PHASE CORRECTIVE

Après une réévaluation à 8 semaines, deux situations sont possibles :

**1 / des soins chirurgicaux parodontaux** peuvent parfois être nécessaires, **si l'inflammation est stable et le brossage des dents maitrisé :**

- Si les poches parodontales persistent pour traiter les lésions avancées ou difficilement accessibles (chirurgies d'assainissement),
- Lorsqu'une reconstruction des tissus détruits (os, ligament, cément[2]) est possible (chirurgies régénératrices),
- Lorsqu'il est nécessaire de préparer la gencive pour réaliser des prothèses de remplacement des dents (couronnes, appareils amovibles...). En effet, si la parodontite est à un stade trop avancé le dentiste peut être amené à extraire une ou plusieurs dents ou corriger l'alignement des dents.

**2 / si l'hygiène buccale n'est pas optimale,** le chirurgien-dentiste recommence le traitement.

## 3 PHASE FINALE

À la fin du traitement, si une santé parodontale est recouvrée, le suivi est maintenu tous les 3 à 6 mois. Le dentiste pratique périodiquement un bilan parodontal de la gencive (séances de « maintenance ») pour prévenir une récidive.

/ 2) Fine couche présente sur la racine de la dent qui permet l'ancrage des fibres.

# 7 Quelle prise en charge des soins buccodentaires ?

- **Votre bilan dentaire annuel** est pris en charge à 100% au titre de l'Affection Longue Durée (ALD) diabète.
- **Les soins dentaires** comprennent les soins conservateurs (détartrage, traitement d'une carie, dévitalisation, etc.) et les soins chirurgicaux (extraction, etc.). Ils sont pris en charge par l'Assurance Maladie s'ils figurent sur la liste des actes et prestations remboursables, et sont remboursés à 70 % sur la base de tarifs conventionnels. Ceci est également le cas des examens complémentaires et radiographiques. **Des dépassements d'honoraires sont donc possibles.**
- **Les soins parodontaux** (surfaçage, bilan parodontal, chirurgies d'assainissement ou régénératives, maintenance parodontale) ne sont pas pris en charge par l'Assurance Maladie. Ils sont dits « hors nomenclature ». Le tarif est déterminé par le praticien. Dans le cadre de l'ALD Diabète, un forfait existe pour l'assainissement parodontal.
- N'hésitez pas à vous rapprocher de votre mutuelle pour une prise en charge complémentaire.

## NOUVEAUTÉS DEPUIS LE 1ER AVRIL 2019

- Si une maladie est dépistée lors de votre consultation chez le dentiste, le bilan parodontal est désormais pris en charge à 100% dans le cadre de votre diabète.
- Les tarifs de certains actes concernant les prothèses dentaires sont désormais plafonnés.

Pour en savoir plus sur les tarifs et la prise en charge de vos soins dentaires, consultez le site de l'Assurance Maladie.

Les liens utiles :
- Le site de l'Assurance Maladie : **www.ameli.fr**
- Le site de la SFPIO[3] : **www.sfpio.com**
- Tabac Info Service : pour l'accompagnement au sevrage tabagique : **www.tabac-info-service.fr**

3) Guide de la SFIO consultable en ligne : « Jai peur de perdre mes dents, que faire docteur ? »
https://www.sfpio.com/espace-grand-public/le-guide-j-ai-peur-de-perdre-mes-dents-que-faire-docteur.html

Plus d'informations et de conseils
sur **www.federationdesdiabetiques.org**

Juillet 2019 - BCFFDIAB - Exemplaire gratuit, ne peut être vendu. // Conception graphique > K'roline Franc 01 42 59 37 97 / Illustrations > Séverine Bourguignon 01 80 50 73 09

**Fédération Française des Diabétiques**

**Tél** 01 40 09 24 25
**Mail** contact@federationdesdiabetiques.org
**www.federationdesdiabetiques.org**

Ce livret a été réalisé avec la participation de la SFPIO
et avec le soutien institutionnel de G·U·M