

# Garder sa bouche en santé



**On vous a dit de faire attention à la santé de votre bouche. Cette fiche explique pourquoi et comment. Vous pouvez la faire lire à vos proches pour qu'ils vous aident.**

## Pourquoi dois-je faire plus attention à la santé de ma bouche?

Vous êtes peut-être dans l'une des situations suivantes :

- Vous prenez des médicaments qui diminuent la quantité de salive et rendent votre bouche sèche.
- Vous mangez souvent des aliments sucrés.
- Vous avez une prothèse dentaire qui n'est pas stable.
- Vous avez de la difficulté à faire vos soins de la bouche tous les jours.



## Quels sont les risques?

Ces situations augmentent les risques d'avoir dans la bouche :

- des caries
- des dents brisées
- des gencives qui saignent
- des champignons appelés muguet
- des plaies appelées ulcères

Ces problèmes peuvent causer des douleurs et doivent être traités par des dentistes.

## Ces problèmes ont-ils un effet sur ma santé en général?

Les douleurs dans la bouche ôtent souvent le goût de manger. Vous pourriez alors avoir tendance à manger moins d'aliments nutritifs, comme des noix, des légumes crus et des fruits. Votre corps pourrait alors manquer de vitamines et de nutriments importants pour votre santé et celle de votre bouche.

**Ces douleurs dans votre bouche peuvent aussi changer votre humeur. Elles peuvent vous pousser à vous isoler ou vous rendre agité.**

Ne pas prendre soin de sa bouche augmente aussi les risques d'avoir les problèmes de santé suivants :

- certaines maladies du coeur, comme une endocardite bactérienne
- certaines maladies des poumons, comme une pneumonie d'aspiration
- du diabète
- une infection du sang appelée bactériémie

## Comment garder ma bouche propre?

Voici nos conseils :

- Brossez ses dents **2 fois ou plus par jour**, dont le matin et le soir.
- Utiliser une brosse à dents souple. Une brosse dure risque d'abîmer les dents et les gencives. Une brosse souple aide à enlever la nourriture sur les dents et sous les prothèses. Si vous avez de la difficulté à brosser vos dents, utilisez une brosse à dents électrique.



- Utiliser un dentifrice avec beaucoup de fluorure. Le tube de dentifrice doit indiquer 5000 ppm de fluorure. Si vous avez de la difficulté à en trouver, demandez à votre pharmacien.
- Mettre l'équivalent d'un petit pois en dentifrice sur sa brosse à dents.
- Brossez ses dents pendant 2 minutes.
- Brossez aussi les gencives et la langue, si possible.
- Cracher après s'être brossé les dents, mais **sans se rincer la bouche. On conseille d'attendre 30 minutes avant de manger ou boire.**

On conseille de se brosser les dents après s'être passé la soie dentaire.

## Comment garder mes prothèses propres?

- Utilisez une brosse pour prothèse.



- Brossez-les avec du savon doux ou un nettoyant à prothèse moussant.



### ATTENTION

Ne brossez pas les prothèses avec du dentifrice.

- On conseille de nettoyer les prothèses après chaque repas.
- Enlevez les prothèses avant de vous coucher. Pendant la nuit, faites-les tremper dans de l'eau tiède ou dans un produit nettoyant pour prothèses.



## Quelles habitudes prendre pour garder ma bouche en santé?

Voici nos conseils :

- Éviter les boissons ou les aliments sucrés entre les repas. Par exemple : des barres tendres, des boissons gazeuses, du jus de fruits.
- Boire souvent de l'eau pour ne pas avoir la bouche sèche.
- Ne pas fumer. Fumer peut causer le cancer et d'autres maladies de la bouche.



## Quand voir mon dentiste?

On vous conseille d'aller voir votre dentiste tous les 6 mois. Demandez un nettoyage des dents et un examen de la bouche. Voici les problèmes que cet examen permet d'éviter dans la bouche :

- Caries
- Dents qui bougent
- Gencives rouges qui saignent quand on les brosse
- Taches blanches ou rouges sur la langue, dans les joues, sur le palais ou sur les gencives.
- Ulcère dans la bouche
- Prothèse brisée ou prothèse qui n'est pas stable



## À qui poser mes questions?

Si vous êtes à l'hôpital, parlez-en à votre équipe de soins. Si vous êtes à la maison, prenez rendez-vous avec votre dentiste.

Vous pouvez peut-être profiter du Régime canadien de soins dentaires. Regardez le site Internet dans les ressources utiles.



### RESSOURCES UTILES

Si vous avez eu des traitements contre le cancer, lisez notre fiche santé [La santé de votre bouche et les traitements contre le cancer.](#)

#### Régime canadien de soins dentaires [canada.ca](#)

Dans la section En demande, cliquer sur Régime canadien de soins dentaires

#### Gouvernement du Québec [quebec.ca](#)

Cliquer sur Santé → Conseils et prévention → Santé buccodentaire → Santé buccodentaire des personnes âgées

Il existe d'autres fiches santé du CHUM. Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.



Vous pouvez aussi les lire sur Internet.

[chumontreal.qc.ca/fiches-sante](#)

Le contenu de cette fiche santé a été fourni par la D<sup>re</sup> Nadia Gargouri, professeure adjointe en gérodonologie au Département de santé buccale de la Faculté de médecine dentaire de l'Université de Montréal.

*Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](#)



## Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.






## Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.






## Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites Internet qui peuvent vous être utiles.


