

Facteurs de risque de la perte d'autonomie

- **Douleurs** : carie, gingivite, abcès... peuvent engendrer une baisse de l'appétit, une baisse de moral, un risque infectieux.
- **Infection** : la bouche est propice aux proliférations bactériennes, pouvant facilement se propager aux gencives. Avec un système affaibli, cela peut se transformer en septicémie...
- **Mauvaise santé bucco-dentaire** : les dents perdues non remplacées et les prothèses non ajustées ou trop usées favorisent une instabilité de la posture, car l'articulation de la mâchoire participe à la préservation de l'équilibre. Le risque de chutes augmente.
- **Alimentation perturbée** : Douleurs, dents abîmées ou absentes, prothèses inadaptées compliquent la mastication et la digestion. Cette perturbation de l'alimentation peut entraîner une dénutrition et renforcer la perte d'autonomie.

Santé bucco-dentaire des seniors et pathologies

Les facteurs interférant sur la santé bucco-dentaire doivent être autant surveillés que ceux influençant la santé au grand âge. Une santé bucco-dentaire altérée entraîne des troubles au niveau de la bouche et des gencives et impacte la santé générale de la personne âgée.

- **Maladies cardio-vasculaires** : Certains troubles cardiaques peuvent être liés à des problèmes bucco-dentaires, notamment à la gingivite ou au bruxisme.
- **Pneumonie** : L'inhalation de gouttelettes d'exsudat bactérien de la bouche vers les poumons, liée à une mauvaise santé bucco-dentaire, augmente le risque de maladie respiratoire.
- **Diabète** : La parodontite (maladie infectieuse des gencives) entrave l'utilisation de l'insuline par le corps, augmentant les risques de diabète. Inversement, l'hyperglycémie peut également entraîner des parodontites.

Problèmes bucco-dentaires fréquents avec l'âge

- **Sécheresse buccale** : La salivation peut diminuer avec l'âge ou par la prise de certains médicaments. La salive est importante pour maintenir la bouche humide et protéger les dents contre les caries. Elle contrôle les bactéries, virus et champignons et prévient les infections.
- **Caries de la racine** : Provoquées par l'exposition de la racine dentaire aux acides issus de l'alimentation, les caries de la racine sont fréquentes chez les seniors.
- **Mâchoire mal alignée** : Lorsqu'il y a eu perte de dents sans remplacement par des prothèses, le reste de la dentition a tendance à se déplacer, les autres dents remplissant les vides. Les dents mal positionnées rendent l'hygiène bucco-dentaire plus difficile, avec un nettoyage des dents et des gencives moins aisé à réaliser.
- **Stomatite prothétique** : C'est une inflammation des tissus sous la prothèse. Elle peut être due à une prothèse dentaire mal adaptée, à une mauvaise hygiène bucco-dentaire ou à une accumulation de champignons. Cet état touche un tiers des personnes portant des prothèses.

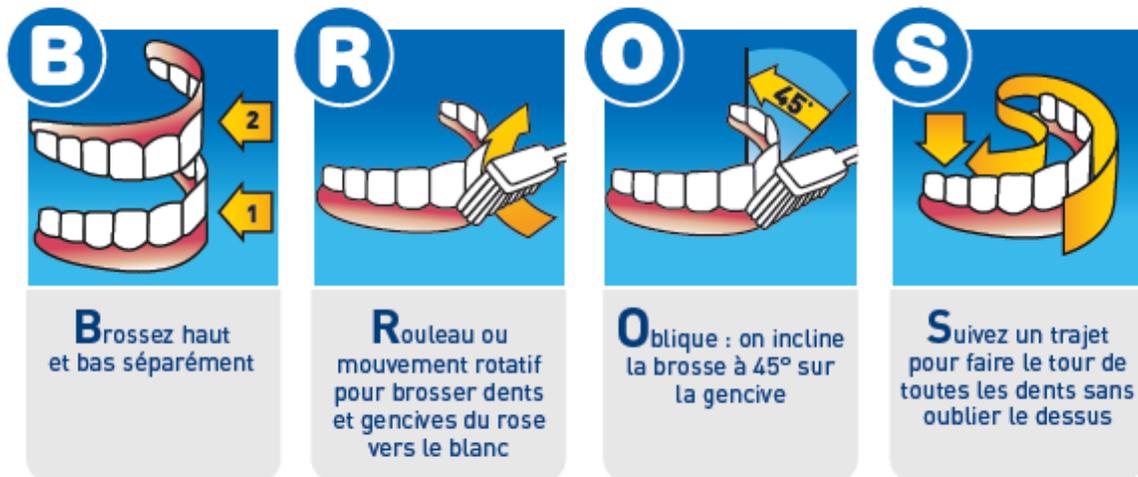


Quelles recommandations donner à votre patient senior ?

Pour le maintien de sa santé bucco-dentaire, il est important qu'il suive ces règles :

- Consulter son chirurgien-dentiste au moins une fois par an, et régulièrement ;
- Se laver les dents deux fois par jour avec une brosse aux poils souples et du dentifrice fluoré ;
- Utiliser une brosse à dents électrique, si possible ;
- Nettoyer les espaces entre les dents avec un fil dentaire ou une brossette après chaque repas ;
- En cas de port de prothèses amovibles, les nettoyer quotidiennement et les retirer au moins quatre heures par jour ;
- Cesser de fumer (le tabagisme augmente les risques de gingivite, carie et perte de dents) ;
- Manger sain et équilibré, adapté à sa situation, tout en privilégiant la mastication.

LA MÉTHODE B.R.O.S.



FOCUS : Bien nettoyer ses prothèses dentaires



- Rincez la prothèse au-dessus d'un lavabo rempli d'eau pour qu'elle ne se casse pas si elle tombe ;
- Brossez-la, intérieur et extérieur, avec du savon de Marseille et une brosse à prothèse ;
- Puis rincez abondamment, toujours en brossant.

Après chaque repas ou pour dormir, nettoyez la prothèse et brossez vos dents restantes et vos gencives, humidifiez la prothèse et remettez-la en bouche. Pour assurer un bon maintien de la prothèse, vous pouvez utiliser une crème adhésive. Elle permet un meilleur confort et constitue une barrière contre les débris alimentaires.