

SE BROSSER LES DENTS ?! MAIS QUELLE IDEE !

ETAT DES LIEUX

Le chiffre donne le tournis : notre bouche abrite plusieurs milliards de bactéries formant le microbiote le plus abondant du corps humain après celui de l'intestin.

"Une bouche qui n'a pas été brossée contient autant de microbes que le plancher souillé d'une salle de bain", affirme sans ambages Ann Wei, une chirurgienne-dentiste et prosthodontiste établie à San Francisco.

Le plus diversifié aussi : le projet *Human oral microbiome database*, lancé en 2010 par le Forsyth Institute, affiliée à la faculté dentaire de Harvard (Boston, États-Unis) a recensé, grâce aux nouvelles techniques de séquençage de l'ADN, 771 espèces différentes de bactéries buccales !

Lorsque le microbiote est à l'équilibre, *"l'ensemble des surfaces de la bouche étant colonisé par des bactéries commensales (protectrices), il reste peu de place pour la fixation des agents pathogènes (pouvant entraîner une maladie)"*, détaille la Pr Marie-Laure Colombier, chirurgien-dentiste spécialisée en parodontologie à l'hôpital Louis-Mourier de Colombes (Hauts-de-Seine).



INTERET DU BROSSAGE DE DENTS



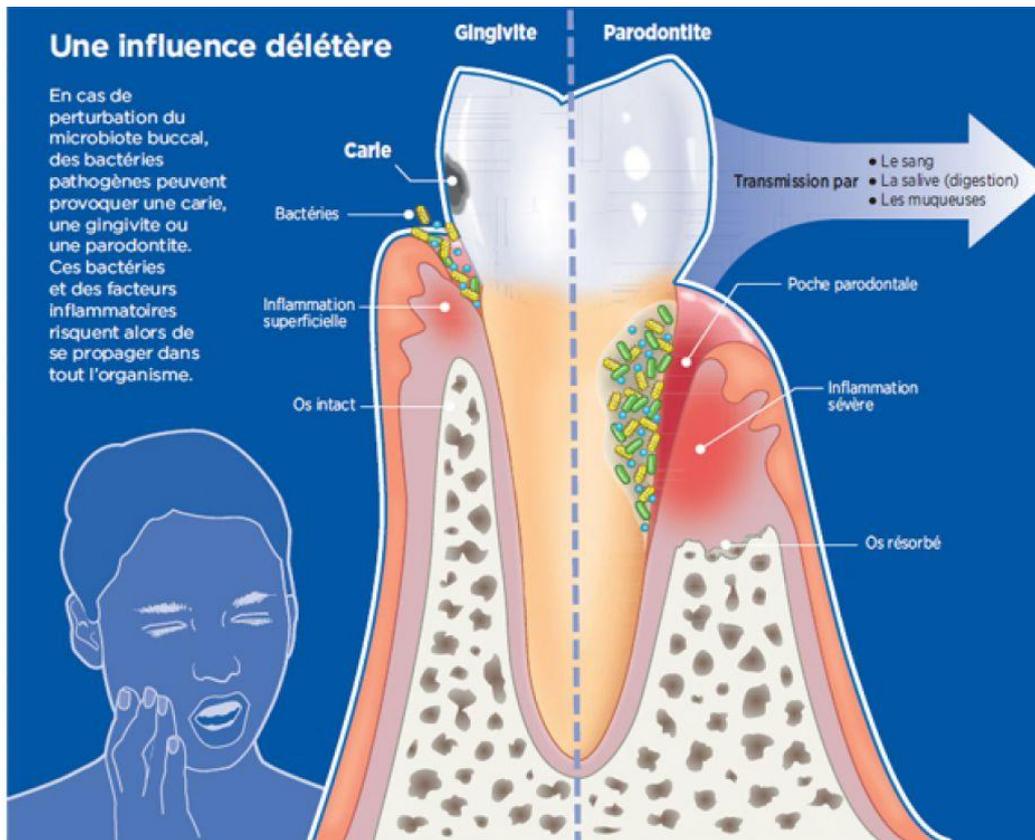
Se brosser les dents permet de décrocher par émulsion les saletés, les bactéries et les virus. En enlevant les restes d'aliments de la bouche, les bactéries pathogènes ne se développeront pas et ne perturberont pas le microbiote buccal.

CONSEQUENCES D'UN PROBLEME D'HYGIENE

Mais cet équilibre peut être menacé par l'alimentation, le tabac, une antibiothérapie, une insuffisance d'hygiène bucco-dentaire ou le stress.

Selon Vincent Meuric, l'exemple le plus courant est la consommation de sucre en dehors des repas. "Les bactéries opportunistes qui s'en nourrissent prolifèrent et produisent des composés acides qui attaquent l'émail, la couche externe, dure et minéralisée, qui recouvre la couronne dentaire, jusqu'à provoquer une carie."

Si les bactéries se développent dans la bouche, cela entraîne l'halitose ou dans la gencive : une gingivite ou une parodontite. Si elles diffusent dans le corps, cela peut entraîner du diabète, des maladies cardio-vasculaires, de la polyarthrite rhumatoïde...



AVOIR UNE BONNE HYGIENE

1. Se brosser les dents 3 minutes au moins 2 fois par jour.
2. Procurez-vous une nouvelle brosse à dents tous les trois mois.
3. Utilisez le bon dentifrice. La plupart des dentifrices combattent les microbes, mais certains mieux que d'autres. Les dentifrices qui contiennent du triclosane/copolymère sont plus efficaces que les dentifrices qui ne contiennent que du fluorure pour combattre les bactéries buccales.
4. Ne partagez pas votre brosse à dents.
5. Rincer à l'eau courante après chaque brossage voire nettoyer la brosse à dents avec le rince-bouche.
6. Fermer la cuvette des toilettes (bactéries et virus projetés dans l'air lorsque vous tirez la chasse d'eau "demeurent en suspension assez longtemps pour ensuite se déposer sur de nombreuses surfaces de votre salle de bain")

D'après https://www.sciencesetavenir.fr/sante/os-et-muscles/gare-au-desequilibre-du-microbiote-buccal_139453
https://www.huffingtonpost.fr/2014/04/23/hygiene-dentaire-degoutante-verite-brosse-dents_n_5196224.html
<https://www.centredentairemont-royal.ca/blogue/mauvaise-hygiene-dentaire-consequences/>

<https://www.topsante.com/medecine/dents-bouche/hygiene-bucco-dentaire/hygiene-dentaire-la-brosse-a-dent-un-veritable-nid-a-microbes-57587>
<https://hygiene-dentaire.ooreka.fr/astuce/voir/755985/hygiene-buccale>