

Le diabète et votre santé bucco- dentaire



Conseils pour
des dents et des
gencives saines





Que dois-je savoir ?

La gestion du diabète ne se limite pas à la surveillance des taux de glycémie, elle implique également la santé bucco-dentaire, c'est-à-dire la santé de votre bouche. Les personnes atteintes de diabète ont un risque plus élevé de gingivite et autres problèmes de santé bucco-dentaire, notamment une bouche sèche et des infections bucco-dentaires. En outre, une gingivite peut compliquer la gestion du diabète et peut entraîner des problèmes de contrôle de votre glycémie.

Si vous êtes atteint(e) de diabète, il est essentiel de contrôler votre glycémie, adopter une bonne hygiène bucco-dentaire et consulter régulièrement votre dentiste pour maintenir une bonne santé bucco-dentaire.





Quels sont les signes d'une mauvaise santé bucco-dentaire ?

- Inflammation, saignement ou déchaussement des gencives (gingivite)
- Mauvaise haleine persistante
- Plaies dans la bouche qui mettent du temps à cicatriser
- Bouche sèche
- Taches blanchâtres dans la bouche (muguet)
- Maux de dents ou gencives
- Dents déchaussées

Près de 22 % de toutes les personnes atteintes d'un diabète de type 1 ou 2 souffrent de gingivite.¹

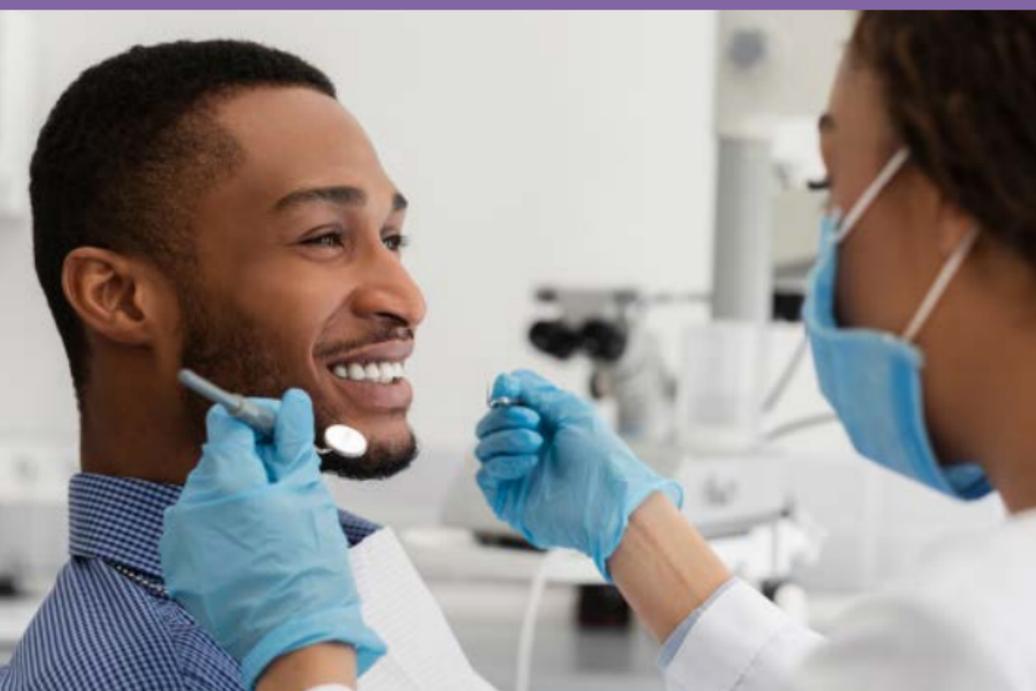
1. American Diabetes Association. Diabetes and dental health. MouthHealthy. Accédé le 15 janvier 2025. <https://www.mouthhealthy.org/all-topics-a-z/diabetes>



Devrais-je consulter mon dentiste ?

- Avez-vous des gencives rouges, gonflées ou douloureuses ?
- Souffrez-vous de maux de dents ?
- Souffrez-vous d'une sècheresse ou irritation de la bouche ?
- Avez-vous des difficultés à trouver un goût à votre nourriture ?
- Avez-vous souvent une mauvaise haleine ?
- Votre dernier examen de routine chez le dentiste remonte-t-il à plus de 12 mois ?
- Avez-vous des dents déchaussées ?
- Avez-vous du mal à mâcher ?

Il est temps d'effectuer un examen de routine chez votre dentiste si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions ! N'oubliez pas de dire à votre dentiste que vous êtes atteint(e) de diabète et d'indiquer votre niveau A1C actuel.





Que puis-je faire pour maintenir ma santé bucco-dentaire ?

Intégrez ces habitudes à votre routine quotidienne :

- Brossez-vous les dents deux fois par jour et utilisez du fil dentaire tous les jours.
- Maintenez une alimentation équilibrée.
- Limitez votre apport en sucre ajouté.
- Veillez à votre hydratation.
- Évitez le tabac et l'alcool.
- Gérez votre taux de glycémie.
- Consultez régulièrement votre dentiste.
- Restez à l'affût de changements dans votre bouche entre vos examens de routine chez le dentiste.



Pour obtenir davantage d'informations sur le diabète, appelez le **311** ou consultez **nyc.gov/health/diabetes**.

Pour plus d'informations sur le maintien de votre santé bucco-dentaire, consultez **nyc.gov/health/teeth**.

Pour obtenir de l'aide afin de trouver un prestataire de soins dentaires à moindre coût près de chez vous, appelez le **311** ou consultez **nyc.gov/health/map**. Si vous avez besoin d'aide pour souscrire ou renouveler une assurance maladie, appelez le **311** ou le 347 665 0214, ou consultez **nyc.gov/health/healthcoverage**.