

# Les gingivites

La gencive est le tissu muqueux de couleur rose qui entoure les dents. Lorsqu'elle subit une agression (inflammation, présence de tartre, ...) la gingivite s'installe. Il faut alors agir rapidement car elle peut entraîner un déchaussement des dents.

## Qu'est-ce qu'une gingivite ?

- Une gingivite est une inflammation de la gencive, qui gonfle, devient rouge foncé, douloureuse et saigne au moindre contact : en se brossant les dents, en croquant dans une pomme, etc.
- L'inflammation est souvent localisée entre deux dents. Elle peut s'étendre et même se généraliser. Sans traitement elle favorise le "déchaussement" et peut également accélérer la perte des dents. La gingivite est le premier stade des maladies parodontales.



— **“ La gingivite est une inflammation de la gencive, souvent liée à un excès de tartre. ”**

## › ORIGINE ET TRAITEMENT

- Le plus souvent la gingivite est provoquée par la présence de la plaque dentaire qui, avec le temps, se transforme en tartre. En effet, la plaque dentaire et le tartre sont des milieux favorables à la prolifération des bactéries, et donc à l'inflammation localisée de la gencive.
  - Souvent liée à une hygiène buccale insuffisante, la gingivite est toutefois favorisée par certaines situations telles que grossesse, tabagisme, diabète.
  - Le traitement des gingivites repose sur l'amélioration de l'hygiène dentaire avec un brossage efficace, au moins deux fois par jour, afin d'éliminer la plaque dentaire, des séances de détartrage réalisées au Cabinet et éventuellement, selon votre situation, l'utilisation de bains de bouche antiseptiques.
- **“ Une gingivite mal soignée peut évoluer vers une dégradation des tissus gingivaux : la parodontite. ”**



*Une mauvaise hygiène dentaire reste le premier facteur de risques.*



*D'autres facteurs pourraient également augmenter le risque de gingivite : stress, tabac, alcool, grossesse et certaines maladies comme le diabète.*

## À savoir

**Seule une hygiène dentaire adaptée peut vous tenir à l'écart d'une gingivite sévère.** Le brossage des dents est la clé d'une bonne hygiène : 2 minutes, 2 fois par jour après les repas, avec une brosse souple en bon état et donc changée tous les 3 mois.

**D'autres moyens concourent à combattre la plaque et ses désagréments :** le fil dentaire et les brossettes interdentaires permettent d'éliminer les débris alimentaires. Le jet dentaire peut être un appoint intéressant, en complément.

**Il est recommandé d'effectuer une à deux fois par an une visite de contrôle au Cabinet** et de procéder à un détartrage soigneux.