

# CONSEILS POUR LE MAINTIEN D'UNE BONNE SANTÉ ET HYGIÈNE BUCCODENTAIRES

## Pour ceux ayant une dextérité manuelle réduite

- Utilisez une brosse à dents électrique à manche large
- Utilisez un hydropulseur dentaire (p. ex. Waterpik)



- Installez une balle de tennis sur le manche d'une brosse à dents à petite tête et à soies souples
- Utilisez une fourchette à soie dentaire afin de bien nettoyer entre les dents

## Fluor

Dans certaines provinces, l'eau n'est pas fluorée ; il est donc important d'utiliser un dentifrice contenant du fluorure afin de réduire la carie dentaire. De plus, l'application d'un vernis fluoré sur l'émail des dents est une façon peu coûteuse de prévenir la carie. Demandez à votre dentiste quel traitement est le plus approprié pour vous.

## Soins professionnels

Vivre avec la sclérodémie comporte son lot de défis exigeants. Il importe malgré tout de maintenir une bonne santé buccodentaire et de veiller à minimiser les problèmes reliés aux soins buccodentaires.

Tous les dentistes ne sont pas forcément familiers avec la sclérodémie. Cherchez un dentiste qui saura répondre à vos besoins en vous informant auprès de votre médecin, en téléphonant à Sclérodémie Québec ou en demandant à d'autres personnes atteintes de sclérodémie de vous fournir le nom de leur dentiste. Si votre dentiste sait peu de choses sur la sclérodémie, suggérez-lui de visiter le site Web de Sclérodémie Québec à

## Voici quelques recommandations simples en prévision de votre prochaine visite chez le dentiste ou l'hygiéniste dentaire :

- Informez votre dentiste que vous êtes atteint de sclérodémie. Discutez de l'étendue de votre maladie, comment elle vous affecte et comment elle affecte votre santé buccodentaire.
- Prenez des rendez-vous courts pour vos examens et nettoyages, en ciblant une région ou encore une dent à la fois. Si vous préférez, vous pouvez opter pour des rendez-vous plus longs accompagnés de fréquentes pauses.
- Gardez vos lèvres bien lubrifiées avec de la Vaseline et prenez des pauses afin de relaxer votre mâchoire.
- Assurez-vous de prendre vos rendez-vous à un moment de la journée et de l'année qui vous convient le mieux.
- Demandez à votre dentiste d'utiliser de l'équipement dentaire destiné aux enfants.

Parce que votre situation est unique, assurez-vous d'établir une bonne communication avec votre dentiste ou hygiéniste dentaire. Si vous croyez que c'est nécessaire, demandez à votre médecin d'entrer en contact avec votre dentiste pour discuter de vos besoins et de votre état de santé.

Veillez noter que cette brochure a été conçue à des fins strictement éducatives et ne saurait en aucun cas se substituer à une information médicale et dentaire professionnelle.

[www.scleroderma.ca](http://www.scleroderma.ca)

**Le Groupe de recherche canadien sur la sclérodémie (GRCS) est un groupe de rhumatologues et de chercheurs qui travaillent tous pour atteindre le même but: mieux comprendre la sclérose systémique (ou sclérodémie) afin de mieux soigner les gens qui en souffrent.**

Afin d'atteindre ses objectifs, le GRCS a créé un registre de patients canadiens d'âge adulte atteints de sclérodémie. Les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) lui ont accordé une subvention afin qu'il conçoive cette base de données. À ce jour, plus de 1000 patients se sont inscrits au registre. Le groupe reçoit aussi une aide financière de la Fondation Cure Sclérodémie, de la Société de sclérodémie du Canada, de Sclérodémie Ontario, de Sclérodémie Québec et de plusieurs entreprises pharmaceutiques ainsi que des dons privés. Cela a permis à des chercheurs canadiens issus de disciplines variées d'étudier les symptômes et les manifestations de la maladie, et tenter de relever des similitudes parmi les données. Depuis ses débuts en 2004, le GRCS a publié plus de 85 articles scientifiques sur la sclérodémie.

## À PROPOS DE SCLERODERMA MANITOBA

La mission de Scleroderma Manitoba comporte trois volets : **soutenir** les patients atteints de sclérodémie en favorisant la sensibilisation et l'éducation des patients ; **sensibiliser** le public et élaborer des outils d'information à l'intention du grand public et des intervenants du milieu médical ; et encourager et soutenir la **recherche** de pointe au Manitoba et au Canada.

Vous n'êtes pas seuls.

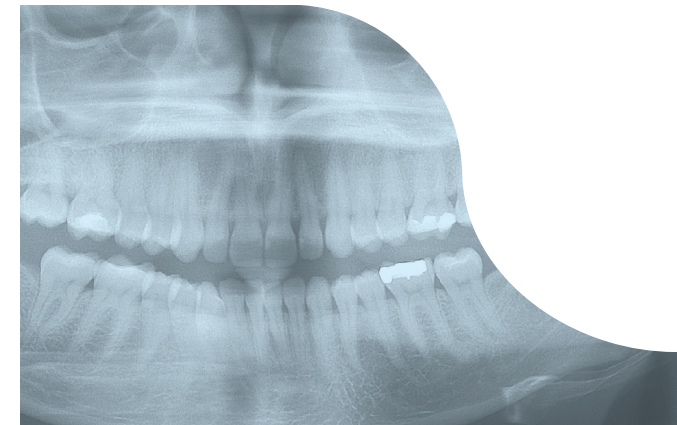
### Scleroderma Manitoba

[sclerodermamb@gmail.com](mailto:sclerodermamb@gmail.com)  
204 510-2855  
[sclerodermamanitoba.com](http://sclerodermamanitoba.com)



CSRG  GRCS

Canadian Scleroderma Research Group  
Groupe de Recherche Canadien sur la Sclérodémie



## SOINS DENTAIRES ET SCLÉRODERMIE



# CONSÉQUENCES DE LA SCLÉRODERMIE SUR LA SANTÉ BUCCODENTAIRE

Les personnes atteintes de sclérodémie éprouvent souvent de la difficulté à maintenir de bonnes pratiques d'hygiène buccodentaire. Cela peut occasionner des problèmes dentaires, tels que les caries et les maladies des gencives (gingivite et parodontite). Ces conditions sont aggravées par le rétrécissement de la bouche (microstomie), la sécheresse buccale (xérostomie) ainsi qu'une dextérité manuelle réduite lorsque les mains et les doigts sont atteints. On peut aussi parfois ressentir une douleur à la mastication lorsque des changements viennent entraver le fonctionnement normal de la mâchoire ou de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM). Heureusement, différentes méthodes sont disponibles pour vous aider à surmonter ces difficultés.

## Rétrécissement de la bouche (microstomie)

Une des conséquences de la sclérodémie est l'atrésie de l'orifice buccal (ou rétrécissement de la bouche) dû à un resserrement de la peau du visage et des lèvres. Cela peut gêner la pratique de soins buccodentaires adéquats à domicile. Ainsi, il peut devenir difficile de se brosser les dents ou de passer la soie dentaire. Même le nettoyage et le détartrage prodigués par un professionnel dentaire peuvent s'avérer inconfortables. Certains traitements dentaires, comme les traitements des caries et les restaurations peuvent se révéler difficiles ou douloureux, particulièrement sur les dents postérieures comme les molaires.

### Quoi faire?

On peut accomplir des exercices en vue d'augmenter l'ouverture de la bouche. On applique une légère pression à l'aide du pouce ou d'un abaisse-langue afin de forcer doucement la bouche à s'ouvrir. Cela exercera une pression entre les dents supérieures et inférieures et étirera les muscles, les ligaments et la peau. Cet exercice doit être effectué de 4 à 5 fois par jour. Il importe de noter qu'on doit immédiatement interrompre ces exercices si l'on ressent de la douleur ou si des dents deviennent mobiles. Il est aussi recommandé de bien lubrifier les lèvres et les commissures avec de la Vaseline.

Lors du traitement des caries et la mise en place d'obturations (plombages), outre l'utilisation de Vaseline afin de maintenir les lèvres bien lubrifiées, demandez à votre dentiste d'utiliser de l'équipement dentaire destiné aux enfants. Ces pièces à mains et fraises sont conçues spécifiquement pour des ouvertures buccales plus petites.

## Bouche sèche (xérostomie)

La sclérodémie peut avoir un effet sur les glandes salivaires, réduisant la quantité de salive produite et causant de la sécheresse buccale. La salive joue de multiples rôles dans la bouche. Elle contient différentes substances permettant de contrôler les bactéries, virus et champignons, en plus de digérer et lubrifier les aliments afin de faciliter la déglutition. La réduction ou l'absence de production de salive peut causer la carie dentaire, des maladies parodontales, une mauvaise haleine, des infections à levures et une sensation de brûlure dans la bouche.

### Quoi faire?

Quoique l'assèchement de la bouche ne puisse être guéri une fois les glandes salivaires atteintes, différentes méthodes peuvent être adoptées afin d'en réduire les effets. On peut utiliser de la salive artificielle disponible en pharmacie, garder de l'eau à portée de main en tout temps ou prendre des comprimés de 5 mg de Salagen (pilocarpine) avant les repas et le coucher, idéalement en combinaison avec du lait ou du yogourt afin de soulager et diminuer les crampes d'estomac provoquées par le médicament.

## Douleurs lors de la mastication

La sclérodémie peut altérer le fonctionnement normal de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM) suite au resserrement de la peau du visage et du cou, ainsi que des muscles et des ligaments. Cette manifestation douloureuse, connue sous le nom de syndrome algique myofascial, peut être extrêmement débilitante.

### Quoi faire?

Très souvent, on peut ressentir un point gâchette au niveau de la joue, lequel pourra éventuellement être anesthésié. En général, cela éliminera la douleur presque instantanément et devra être suivi d'un traitement de 5 mg de diazépam par jour avant le coucher pendant 2 semaines. De plus, un régime de consistance molle est recommandé.

Ce type de douleur peut aussi être causé par une mauvaise occlusion, un mauvais alignement de la dentition, ou encore par le grincement ou le serrement des dents. Une mauvaise



occlusion peut être traitée en enlevant une partie de l'émail de la dent afin d'éliminer les contacts prématurés ou les points surélevés lors du contact des dents. Le grincement et serrement des dents peuvent être éliminés à l'aide d'une plaque occlusale (gouttière dentaire) portée durant la nuit.

## Maladies des gencives (gingivite et parodontite)

La sclérodémie peut nuire à la santé gingivale et parodontale par suite d'un manque de salive ainsi que d'un resserrement de la langue, des lèvres et du contour de la bouche ou encore d'une hygiène buccodentaire déficiente.

### Quoi faire?

Comme nous l'avons mentionné précédemment, l'absence de salive peut être un facteur contributif. L'adoption d'une bonne hygiène buccodentaire constitue la méthode de prédilection pour réduire et éliminer les maladies des gencives. S'il s'avère difficile de vous brosser les dents et de passer la soie dentaire, prévoyez des visites plus fréquentes chez le dentiste, préférentiellement 4 fois par année. Si vous avez de la difficulté à manipuler votre brosse à dents à cause d'une dextérité réduite, ajoutez une balle de tennis au manche de votre brosse à dents afin d'avoir une meilleure préhension. On recommande aussi l'utilisation d'un hydropulseur dentaire pour envoyer de l'eau sous forme de jet pulsé vers les interstices dentaires et les gencives, et l'emploi d'une brosse à dents électrique pour un brossage plus efficace et en profondeur.

## Effets des médicaments sur la santé buccodentaire

Vivre avec la sclérodémie implique souvent la prise de plusieurs médicaments. Or, certains médicaments peuvent avoir des effets indésirables sur la santé buccodentaire, tels que la sécheresse buccale, une altération du goût (dysgueusie), des ulcères et infections de la bouche et des mâchoires.

### Quoi faire?

Interrogez votre médecin, dentiste et pharmacien au sujet des effets indésirables que peuvent comporter les médicaments que vous prenez. La plupart du temps, vous ne pourrez sans doute pas les éviter, mais il vous sera parfois possible d'en atténuer les

effets négatifs sur votre santé. Si d'autres choix s'offrent à vous, privilégiez ceux qui auront le moins de répercussions sur votre santé buccodentaire.



Cette brochure a été réalisée par Mervyn Gornitsky, DDS du département de dentisterie de l'Hôpital Général Juif de Montréal, Québec, et Sabrina Gravel, M.Sc., du Groupe de Recherche Canadien sur la Sclérodémie

mgornits@den.jgh.mcgill.ca  
sgravel@jgh.mcgill.ca  
<http://csrg-grcs.ca/>

 **Scleroderma**  
M A N I T O B A