

L'hygiène buccale est essentielle pour le bien-être



Rares sont les parties du corps à avoir un effet interne et externe aussi puissant que notre bouche.

C'est là que se jouent notre bien-être, et le plaisir qu'ont les autres à nous côtoyer. Il est donc conseillé d'accorder une grande attention au soin de la cavité buccale et des dents, même à un âge avancé.

Les problèmes buccaux ne sont pas toujours imputables à un manque de soins. Toutefois, se soucier de sa bouche et en prendre soin permet d'éviter des problèmes de différente nature, et ce jusqu'à un âge avancé. Un manque de soin en revanche entraîne presque inévitablement une mauvaise haleine, le saignement des gencives, des douleurs ou des problèmes de mastication. Cela vaut tout particulièrement pour les personnes nécessitant des soins.

Les maladies, les troubles nerveux, les médicaments, les carences et une hydratation insuffisante peuvent provoquer une sécheresse buccale. En plus de la mauvaise haleine, cela peut aussi être à l'origine de troubles de la parole et du goût, de difficultés à avaler et d'une perte d'appétit. Une altération du sens gustatif peut entraîner un manque d'appétit, générant à son tour des carences alimentaires. Or, la malnutrition augmente la prédisposition aux maladies associées telles que les infections, le diabète, les douleurs rhumatismales ou les maladies cardiovasculaires. Globalement, une bonne hygiène buccale est essentielle pour le bien-être.

L'hygiène buccale quotidienne

Il est par conséquent important de veiller à avoir une bonne hygiène buccale, même à un âge avancé ou en cas de dépendance. Cela inclut des contrôles dentaires réguliers ainsi qu'une hygiène dentaire professionnelle. Dans l'idéal, les personnes concernées veillent elles-mêmes à la propreté de leur bouche. Si elles n'en sont plus capables toutes seules, elles y parviendront peut-être encore avec un peu d'aide. En effet, l'hygiène buccale touche à l'intimité et tout le

monde n'aime pas laisser autrui s'occuper de sa bouche. Le soin buccal complet ne doit donc être assuré par le personnel de santé que lorsqu'il n'est plus possible de faire autrement.

L'hygiène buccale commence par une alimentation équilibrée et une bonne mastication. Boire suffisamment est également essentiel pour l'hygiène buccale. La nature a doté l'appareil buccal humain d'une fonction largement autonettoyante. Nous produisons chaque jour entre 0,6 et 1,5 litre de salive qui hydrate nos muqueuses. Les propriétés antibactériennes de la salive repoussent les microorganismes, à condition toutefois que la bouche soit en bonne santé. Dans le cas contraire, un cercle vicieux peut s'installer: lorsque la fonction autonettoyante est enrayée, des troubles apparaissent, gênant la mastication, et empêchant leur tour la bouche de s'autonettoyer. Une bouche saine a par ailleurs besoin d'un milieu favorable, incompatible avec le tabac et l'alcool.

L'hygiène buccale inclut d'une manière générale le brossage quotidien des dents ou de la prothèse dentaire. Dans l'idéal, on nettoiera les interstices entre les dents avec du fil dentaire, des brossettes interdentaires ou une douche buccale. Un rinçage bucco-dentaire au bain de bouche Romulsin® possède un effet agréable, tout en fortifiant les gencives et les muqueuses.

Élimination quotidienne de la plaque dentaire

Un bain de bouche ne remplace toutefois pas la brosse à dents ni le dentifrice. Seul un brossage minutieux permet d'éliminer la plaque dentaire

et de masser les gencives. La plaque dentaire est constituée de résidus alimentaires sur laquelle les bactéries s'accumulent. Ces bactéries se multiplient rapidement, notamment en cas de consommation fréquente de sucre. Elles absorbent les sels minéraux de la salive, à l'origine du tartre qui se forme en quelques heures. Le tartre présentant une surface plus rugueuse que celle des dents, il est propice à la fixation d'autres bactéries. Celles-ci produisent de l'acide qui finit par attaquer l'émail des dents et causer des caries. Ces bactéries sont également à l'origine des gingivites et de la récession gingivale.

Seule l'hygiène dentaire permet de lutter contre la plaque dentaire durcie, devenue du tartre. Pour ne pas en arriver là, la seule solution consiste à se brosser soigneusement les dents chaque jour. Dans ce contexte, le dentifrice Romulsin® a fait ses preuves. Il contient de l'huile d'arbre à thé aux propriétés antibactériennes, du carbonate de calcium ultrafin et de l'eucalyptus procurant une sensation de fraîcheur. Il est idéal en association avec la brosse à dent naturelle en bambou et aux poils souples d'Humble.

Aider juste ce qu'il faut

L'hygiène buccale spéciale englobe d'autres soins allant au-delà de l'hygiène buccale ordinaire. Elle sert à prévenir et à traiter les maladies et les troubles de la bouche et de la gorge. Les personnes concernées ont souvent besoin de l'aide du personnel soignant. Ici aussi, on veillera à ne pas aider plus qu'il ne faut. Il convient d'être particulièrement prudent lorsque les personnes risquent d'inhaler le dentifrice ou le bain de bou-

che, ou lorsque le réflexe de toux ou de déglutition est altéré.

Bien souvent, les malades de longue durée et les personnes en soins palliatifs ne mangent et ne boivent pratiquement plus, voire sont alimentés par sonde. Ils souffrent fréquemment de fièvre, de paralysie faciale, de flux salivaire insuffisant ou de troubles de la déglutition, ou bien ils prennent des médicaments qui entravent la salivation. Tous ces symptômes provoquent souvent une sécheresse buccale qui empêche de manger et de boire, cela étant fréquemment à l'origine d'autres troubles.

Des soins pour une meilleure qualité de vie

Dans de tels cas, on veillera d'abord à éliminer les symptômes ou du moins à les apaiser de façon à ce que l'hydratation buccale puisse se rétablir. Les bains de bouche seraient certes indiqués, mais en l'occurrence impossibles. Un spray buccal peut alors s'avérer utile pour humidifier et soigner les muqueuses. Le soin buccal Romulsin® contient des substances apaisantes telles que l'extrait d'aloë vera et les teintures d'ortie, de fumeterre, de gentiane et de vitamine C.

Le spray stimule en même temps les glandes salivaires et aide l'organisme à se venir lui-même en aide. Dans la plupart des cas, les troubles disparaissent d'eux-mêmes. Les personnes retrouvent alors l'appétit et boivent davantage. Dans le cas contraire, à cause d'une maladie et des médicaments, le soin buccal permet au moins d'améliorer la qualité de vie.

Soin et protection des lèvres

La cavité buccale n'est pas la seule partie de la bouche sensible et importante pour le bien-être. Les lèvres et en particulier la commissure des lèvres sont susceptibles de se dessécher et de se gercer. En hiver, les lèvres exposées à l'air sec du chauffage se dessèchent très rapidement et deviennent rêches et gercées. En été, ce sont le soleil et le vent qui dessèchent les lèvres. La peau des lèvres étant bien plus fine que sur le reste du visage et ne disposant que de peu de glandes sébacées, il est très important d'en prendre bien soin. Les personnes qui passent beaucoup de temps en plein air l'été doivent veiller à utiliser un rouge à lèvres ou un baume contenant une protection solaire.

Les crèmes et bâtons classiques pour les lèvres procurent certes brièvement une agréable sensation d'hydratation, mais à la longue, les lèvres ont tendance à se dessécher davantage. Le soin des lèvres et de nez Romulsin®, en revanche, soigne, régénère et guérit grâce à l'aloe vera ou à l'hamamélis qu'il contient. Utilisée régulièrement, cette crème prévient l'apparition de lèvres rêches et gercées.

Contactez nous ici:

