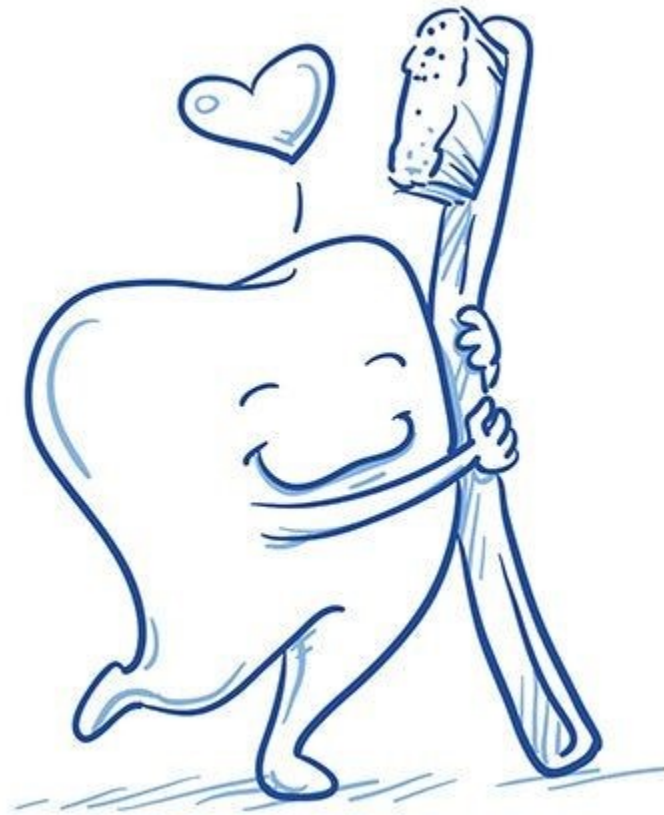




L'Éclaircie

# Journal d'avril 2023



pinterest.ca

401-330 ch. Principal,  
Cap aux Meules G4T 1C9  
Téléphone : 418 986-6456  
Télécopie : 418 986-5989  
www.eclaircie.ca



Édition spéciale  
AVRIL: Mois de la santé buccodentaire

## Dans ce numéro



Message de l'équipe	2
Relation entre la santé dentaire et la santé mentale	3-4
Trucs et conseils pour de belles dents en santé	5
Mesures à adopter pour une bonne santé mentale	6
Dessin à numéros de Pâques	6
Testez vos connaissances...	7
Jeux sur la dentition	8-9
Réponses des jeux	10

Bonjour à vous,

Quel bonheur de vous retrouver avec le printemps qui s'installe sur nos belles îles tout doucement. Nous espérons que vous allez bien et que vous prenez soin de vous.

En ce beau mois d'avril qui débute, avril étant le mois de la santé buccodentaire, nous vous présentons un petit journal soulignant l'importance des soins dentaires.

D'abord, à quand remonte votre dernière visite chez votre dentiste? Pensez-vous que la santé dentaire peut avoir un impact sur votre santé mentale? Même si vous avez une bonne hygiène buccodentaire, il est essentiel de passer régulièrement un examen dentaire. Les visites chez votre dentiste demeurent en effet indispensables pour plusieurs raisons. Alors, n'attendez pas d'avoir mal aux dents pour prendre rendez-vous, car un suivi régulier est essentiel pour votre santé buccodentaire et votre santé en général. Parce que tout ce qui se passe dans votre bouche a un effet sur votre corps.

Et puis, que se passe-t-il à l'Éclaircie présentement? L'organisme vous offre toujours de belles activités à vous qui vivez des difficultés en lien avec la santé mentale ainsi qu'à vos proches. Ce mois-ci, nous vous proposons des activités artistiques, des activités pour bouger ainsi que nos populaires dîners communautaires. N'hésitez pas à visiter notre site [eclaircie.ca](http://eclaircie.ca), notre page Facebook, ou encore à nous appeler au 418-986-6456 pour en savoir plus sur nos belles programmations. Sachez qu'il est possible aussi d'obtenir une rencontre individuelle si vous le souhaitez, et ce, rapidement.

Au plaisir de vous revoir, Johanne, Manon et Rachelle



## **Relations entre la santé dentaire et la santé mentale**

### **Comment vos dents et vos gencives peuvent alerter les dentistes sur d'autres problèmes de santé ?**

Il est important d'aller chez le dentiste au moins une fois par an pour s'assurer que vos dents sont en pleine forme. Mais vous ne réalisez peut-être pas qu'un contrôle dentaire peut aussi être l'occasion d'une mise au point de votre santé mentale. Les gens sont souvent surpris de constater que leur santé mentale est liée à leur santé buccodentaire, et que cette dernière, à son tour, est liée à leur santé mentale. Au fait, ils sont vraiment interconnectés.

### **La santé dentaire peut-elle influencer sur la santé mentale ?**

Oui, votre santé dentaire peut affecter votre santé mentale. Lorsque votre santé buccodentaire souffre, cela peut diminuer la qualité de votre vie ou exacerber les problèmes de santé mentale. Si vous êtes gêné par la santé de vos dents, vous pouvez remarquer que cela déclenche une certaine anxiété sociale. Vous pouvez vous retirer. Ou bien cela peut nuire à votre estime de soi. Cela peut conduire à une augmentation de certains de vos symptômes de santé mentale.

L'inverse est également vrai : votre santé mentale peut affecter votre santé dentaire, notamment la santé de vos dents et de vos gencives. Lorsque vous êtes stressé, vous pouvez ignorer votre hygiène dentaire. Tout cela peut également affecter votre santé physique. Par exemple, certaines personnes adoptent certaines habitudes comme boire, fumer ou manger beaucoup d'aliments transformés, qui ont tous des effets négatifs sur la santé.

### **Ce que la santé dentaire nous apprend sur la santé mentale**

Si vous vous sentez déprimé ou anxieux, il peut souvent vous sembler impossible de prendre soin de vous et d'accomplir même les petites tâches quotidiennes. Cela inclut de prendre soin de sa santé dentaire. Vous pouvez ne pas avoir la motivation ou l'énergie nécessaire pour vous occuper de l'hygiène dentaire. Alors vous pouvez également avoir une augmentation de la perception de la douleur et éviter le dentiste. Par conséquent, votre bouche et vos dents offrent de nombreux indices sur d'éventuels problèmes de santé mentale.

### **Comment puis-je gérer ma santé mentale et ma santé dentaire ?**

La santé mentale et la santé dentaire étant liées, les mesures que vous prenez pour gérer l'une profitent également à l'autre. Heureusement, vous pouvez apporter de petits changements à votre vie quotidienne qui peuvent avoir un impact durable.

### **Adoptez une alimentation saine**

La consommation d'aliments nutritifs : en d'autres termes, privilégier les fruits, les légumes et autres produits vitaminés, est toujours une bonne idée. Ce que vous mangez a un impact considérable sur votre humeur et votre santé buccodentaire. Veillez également à consommer une grande variété d'aliments nutritifs. Cela va stimuler votre humeur et protéger vos dents et vos gencives.

Suite...

## SUITE... Relations entre la santé dentaire et la santé mentale

### **Gardez un œil sur les signes et symptômes que vous pourriez présenter.**

Il existe de nombreux signes et symptômes indiquant que quelque chose ne tourne pas rond dans votre hygiène dentaire. Vos gencives peuvent saigner lorsque vous vous brossez les dents ou utilisez du fil dentaire. D'autres fois, votre mâchoire peut être douloureuse. Ou bien vous êtes sensible aux températures chaudes ou froides.

La bouche sèche peut également être un effet secondaire de certains antidépresseurs, anxiolytiques et stabilisateurs d'humeur. Il s'agit d'une affection qui réduit la salive dans votre bouche. La salive est vraiment importante pour votre santé bucco-dentaire. Non seulement elle vous aide à digérer les aliments, mais elle contribue également à éliminer les germes nocifs qui peuvent entraîner des problèmes de dents et de gencives.

Si vous pensez avoir la bouche sèche et que vous prenez des médicaments, faites-en part à votre dentiste ou votre médecin pour vous assurer que cela ne nuit pas à vos dents.

### **Pratiquez des activités de réduction du stress**

Si vous remarquez que votre émail est usé, cela peut indiquer des niveaux élevés d'anxiété et de stress. Dans ce cas, vous pourriez vouloir pratiquer des activités de réduction du stress et de l'anxiété.

Il peut s'agir du téléchargement d'une application pour vous aider à mieux dormir et à être calme la nuit, ou d'exercices de respiration et de méditation. En fait, vous pouvez pratiquer des techniques de relaxation tout au long de la journée pour déstresser et vous concentrer.

### **Consultez votre dentiste**

Les dentistes ne sont pas seulement là pour polir vos dents. Ils peuvent également détecter d'autres problèmes dans votre vie. D'ailleurs, ils peuvent parfois vous orienter vers des ressources spécialisées s'ils jugent certains problèmes au niveau de votre santé mentale.

En fait, ces derniers disent voir fréquemment des patients qui vivent avec des troubles de l'alimentation après avoir été référées par un dentiste. Un dentiste qui remarque un grincement de dents peut également prescrire à une personne un protège-dents et l'interroger sur une éventuelle anxiété.

### **Comment gérer l'anxiété dentaire**

Bien sûr, se rendre chez le dentiste peut parfois être un défi en raison de la nervosité, de la peur ou de l'anxiété. Si parfois il est normal de se sentir un peu anxieux avant un rendez-vous chez le dentiste, certaines personnes évitent le dentiste à tout prix. Ces patients souffrent de ce que l'on appelle une phobie dentaire. Si cela vous ressemble, il est vraiment important de contacter un intervenant ou une personne de confiance qui pourra vous accompagner ou vous aider afin que vous puissiez prendre soin de votre santé mentale et de votre santé dentaire.

Pour atténuer votre anxiété avant de consulter votre dentiste, vous pouvez faire une liste de questions ou de préoccupations à l'avance afin de pouvoir les partager lors de votre rendez-vous. Il peut s'agir de problèmes physiques avec vos dents, votre bouche ou vos gencives. Ou si quelque chose ne vous semble pas normal, il peut être utile de le mentionner.

Il est courant d'avoir beaucoup d'appréhension, d'anxiété et de peur avant d'aller chez le dentiste. Surtout, ne soyez pas gêné si vous avez des problèmes avec vos dents, vos gencives ou votre bouche. Si vous avez des difficultés avec votre hygiène buccale, faites le point avec vous-même. Demandez-vous si des difficultés en lien avec la santé mentale ne pourraient pas vous gêner.

Si vous pensez que c'est le cas, mentionnez-le à votre intervenant, ou travaillez avec votre médecin pour trouver la bonne ressource à qui parler. En principe, les dentistes sont très désireux d'aider. Ils ont déjà vu des signes et des symptômes d'affections. Et un dentiste et un professionnel de la santé travaillant ensemble peuvent mieux vous aider à vous pencher sur vos problèmes de santé mentale, et à protéger votre santé bucco-dentaire et votre santé générale.



## Trucs et conseils pour de belles dents en santé

Avoir de belles dents en santé reflète sans aucun doute une bonne hygiène corporelle et projette de plus un beau sourire! Avoir de belles dents inspire propreté et souci de son apparence physique. La santé buccale fait partie non seulement de l'esthétisme, mais aussi d'un état de santé général sain. Mais comment obtenir un sourire étincelant et une dentition en santé? Voici quelques recommandations favorisant une bonne santé buccale. Nous vous invitons à communiquer avec votre dentiste si vous éprouvez des douleurs et si vous avez des questions concernant la santé de votre dentition.

### Les visites chez le dentiste

La première étape pour de belles dents en santé est sans contredit une visite régulière chez le dentiste. Cette bonne habitude doit débuter le plus tôt possible et devenir une priorité dans les habitudes de vie. Dès l'âge de 3 ou 4 ans, les parents peuvent amener leurs enfants chez le dentiste. Cette visite habitue l'enfant à ne pas craindre inutilement le dentiste. L'enfant qui fréquente régulièrement un dentiste conservera généralement cette habitude tout au long de sa vie.

Pourquoi amener un enfant chez le dentiste si jeune étant donné que les premières dents devront tomber plus tard? Comme mentionné, cette bonne habitude sera conservée tout au long de sa vie, mais la raison principale est de protéger les futures dents d'adulte. Si la première petite dent présente une carie non traitée, celle-ci pourrait affecter la santé de la dent à venir qui elle, sera permanente.

Les visites régulières chez le dentiste permettent aussi la prévention des caries, mais aussi des malformations de toutes sortes pouvant générer des problèmes beaucoup plus graves à l'âge adulte. Fréquenter le dentiste permet donc de favoriser une meilleure santé des dents.

### Le brossage des dents et l'utilisation de la soie dentaire

En plus des visites régulières tous les six mois chez le dentiste jusqu'à la vie adulte et au moins à chaque année après cette période, le brossage des dents et l'utilisation de la soie dentaire doivent se faire tous les jours. Cette dernière recommandation est importante, car le brossage à lui seul ne garantit pas l'élimination de la plaque dentaire. La plaque dentaire se forme et durcit en seulement 24 h et est très dommageable non seulement pour la santé des dents, mais également pour celle des gencives et de la santé en général.

Dans certains cas extrêmes, la plaque peut s'attaquer à l'os et causer la chute des dents. Elle peut causer une mauvaise haleine, mais aussi provoquer des maux d'estomac. La plaque dentaire doit donc être retirée tous les jours par un brossage et l'utilisation de la soie dentaire. Le brossage des dents doit s'effectuer au moins deux fois par jour, de bas en haut et non à l'horizontale en utilisant une bonne brosse à dents. Cette méthode doit être respectée pour bien déloger toutes les particules d'aliments.

### La gingivite

La gingivite est une maladie des gencives qui peut apparaître à l'âge adulte qui consiste en une inflammation des gencives. Pour la prévenir, il suffit de mettre en pratique les recommandations mentionnées ci-haut concernant le nettoyage et l'entretien des dents. La plaque dentaire est la principale cause de la gingivite, il est donc primordial de la retirer chaque jour en utilisant de la soie dentaire ainsi qu'un bon dentifrice recommandé par votre dentiste.

## Mesures à adopter pour maintenir une bonne santé mentale

Adoptez de bonnes habitudes de vie

- Prenez le temps de bien manger.
- Assurez-vous de dormir suffisamment.
- Bougez ou faites de l'exercice tous les jours.
- Faites des activités favorisant la détente et le bien-être (yoga, exercices de méditation et de respiration, activités créatives ou artistiques).
- Réduisez votre consommation de stimulants (café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat).
- Diminuez ou cessez complètement votre consommation d'alcool, de drogues et de tabac.

Entretenez votre réseau social

- Entretenez des relations positives avec votre entourage : famille, amis, voisins, collègues de travail, etc.
- Participez régulièrement à des activités de loisir qui vous plaisent et trouvez du temps pour vous y adonner.
- Évitez de rester seul ou de vous isoler si vous vivez une situation difficile, comme un deuil ou une perte d'emploi. Contactez un proche, une personne de confiance ou une ressource pouvant vous apporter de l'écoute, du soutien ou de l'aide.

Source :

[www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/favoriser-bonne-sante-mentale/maintenir-bonne-sante-mentale](http://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/favoriser-bonne-sante-mentale/maintenir-bonne-sante-mentale)

Ajoute de la couleur au dessin de Pâques selon la légende proposée ci-dessous



# LES APPARENCES SONT PARFOIS TROMPEUSES.

Et ce que vous ignorez peut vous nuire.  
Testez vos connaissances en matière de santé buccodentaire :

## VRAI OU FAUX

- 1 Votre santé buccodentaire peut influencer sur votre santé en général et votre bien-être.  
 Vrai  Faux
- 2 Les maladies des gencives (maladies parodontales) sont des infections chroniques causées le plus souvent par l'accumulation de plaque dentaire.  
 Vrai  Faux
- 3 Les consommateurs de tabac sont plus susceptibles de souffrir de maladies des gencives que les non-fumeurs.  
 Vrai  Faux
- 4 Les femmes souffrant de maladies des gencives sont deux fois plus à risque d'accoucher prématurément d'un bébé de faible poids.  
 Vrai  Faux
- 5 Il n'existe aucun lien entre la santé buccodentaire et les maladies cardiovasculaires.  
 Vrai  Faux
- 6 La carie dentaire, maladie causée par une infection bactérienne, est une des affections les plus communes chez les enfants, touchant plus de la moitié des jeunes de 5 à 17 ans.  
 Vrai  Faux
- 7 La santé buccodentaire a peu d'effet sur la qualité du sommeil des enfants d'âge préscolaire.  
 Vrai  Faux
- 8 Le mal de dent est la douleur qui nuit le plus fréquemment à la vie quotidienne des Canadiens.  
 Vrai  Faux
- 9 La mauvaise santé buccodentaire nuit au bien-être psychologique et social d'un Canadien sur 12.  
 Vrai  Faux
- 10 Près de la moitié des Canadiens souffriront de maladies des gencives à un moment donné de leur vie.  
 Vrai  Faux
- 11 De bonnes habitudes d'hygiène buccodentaire peuvent aider à combattre les maladies des gencives.  
 Vrai  Faux
- 12 La mauvaise haleine persistante peut signaler une maladie des gencives.  
 Vrai  Faux



L'ASSOCIATION  
DENTAIRE  
CANADIENNE

CANADIAN  
DENTAL  
ASSOCIATION

**1. Vrai.** D'après les recherches, il existe un lien entre les maladies buccodentaires et les autres problèmes de santé: l'état des tissus buccaux et connexes influe sur le bien-être physique, mental et social ainsi que sur la qualité de vie. **2. Vrai.** Bien qu'il existe plusieurs facteurs à l'origine des maladies des gencives, la cause la plus courante est l'accumulation de la plaque dentaire. La plaque est une pellicule incolore, propre au développement des bactéries, qui se loge entre les dents. Avec le temps, la plaque durcit, se transforme en tartre et peut causer une inflammation des gencives. Non traitée, cette inflammation peut dégénérer en une infection grave qui attaque les os soutenant les dents et provoquer une récession gingivale. **3. Vrai.** Les fumeurs sont quatre fois plus à risque de souffrir de maladies des gencives que les non-fumeurs. **4. Faux.** Les femmes souffrant de maladies des gencives sont jusqu'à sept fois plus à risque d'accoucher prématurément d'un bébé de faible poids. **5. Faux.** D'après plusieurs recherches, il existe une corrélation entre les maladies des gencives et les maladies cardiovasculaires. Plus les maladies des gencives sont graves, plus le risque de maladies cardiovasculaires augmente. **6. Vrai.** Environ 50 % des jeunes âgés de 5 à 17 ans souffrent de caries dentaires. **7. Faux.** Une forme de carie dentaire à évolution rapide touche les enfants d'âge préscolaire et peut causer de la douleur, des troubles du sommeil et de mauvaises habitudes alimentaires. **8. Vrai.** Des études canadiennes ont révélé qu'en l'espace de quatre semaines, 6 à 9 % des adultes peuvent développer des douleurs buccales ou faciales, de modérées à graves. **9. Faux.** La mauvaise santé buccodentaire nuit au bien-être social et psychologique et à d'autres activités quotidiennes. **10. Faux.** Jusqu'à 80 % des Canadiens souffrent de maladies des gencives à un moment de leur vie. **11. Vrai.** Brossez-vous les dents et utilisez la soie dentaire tous les jours. Ayez une alimentation saine et équilibrée et limitez votre consommation de sucre. N'oubliez pas de consulter votre dentiste deux fois par année pour un examen et un nettoyage des dents. **12. Vrai.** Parmi les autres symptômes de maladies des gencives, notons: les gencives qui saignent au brossage et à l'utilisation de la soie dentaire; les dents extrêmement sensibles au chaud ou au froid; les gencives rouges, douloureuses ou boursoufflées; les dents qui bougent.

REPONSES



Canadian  
Dental  
Association

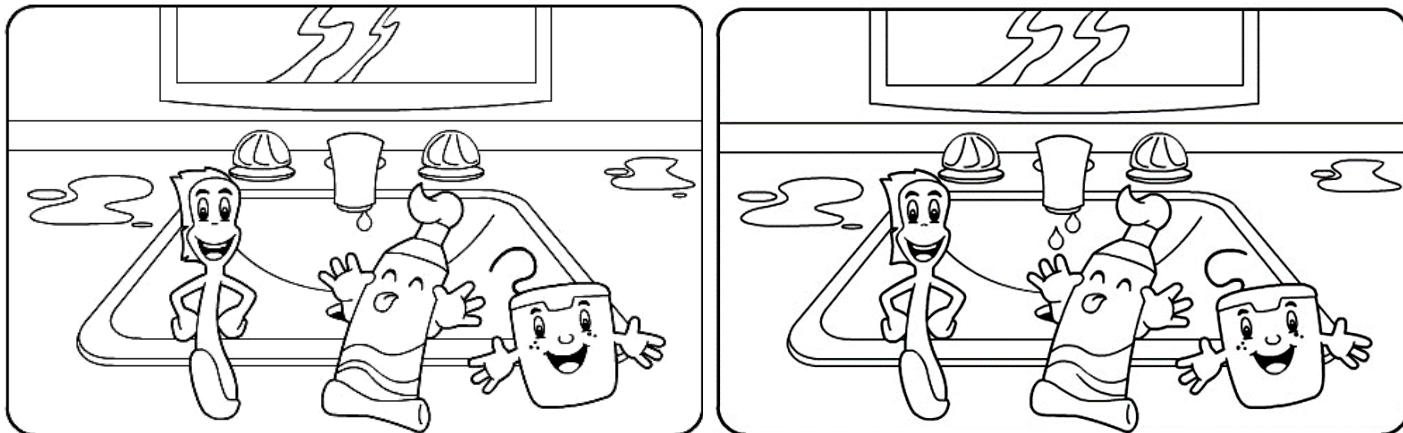


L'Association  
dentaire  
canadienne

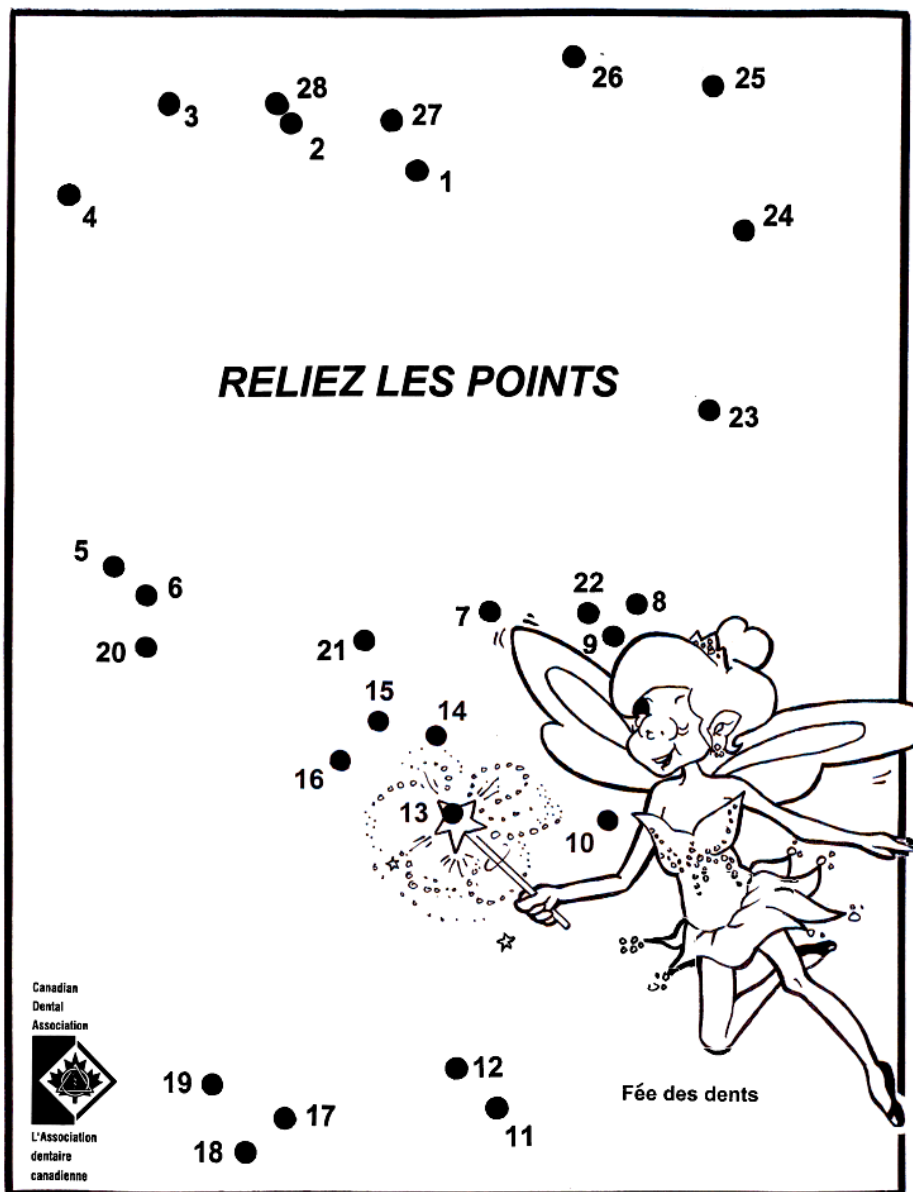
Retrouvez votre chemin au cabinet du dentiste.



Trouve les 7 différences entre les deux dessins



pinterest.ca

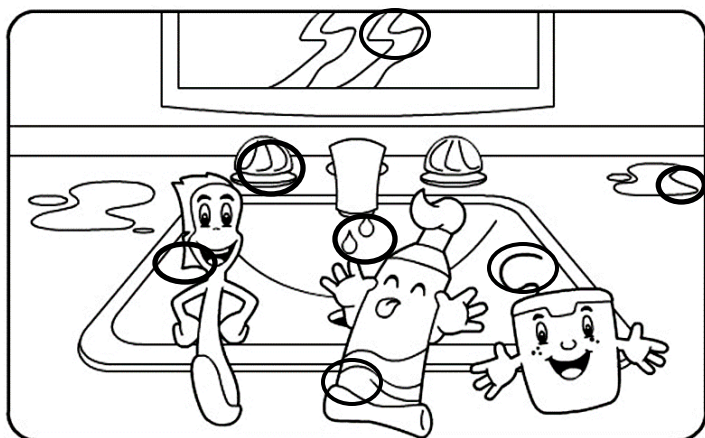


## Réponses des jeux

Page 8:



Page 9:



Crédit photo: Meggie Turbide



### Le Conseil d'administration

Marie-France Cummings, présidente  
 Suzie Leblanc, vice-présidente  
 Josiane Bourgeois-Marcotte, secrétaire-trésorière  
 Bryan Bernier, administrateur  
 Jean Bouffard, administrateur  
 Myriam Gaudet, administratrice  
 Nathaël Landry, administrateur

### Les employées

Johanne Vigneau, intervenante auprès des personnes vivant des problèmes de santé mentale  
 Manon Miousse, intervenante auprès des parents et des proches  
 Rachelle Leblanc, directrice