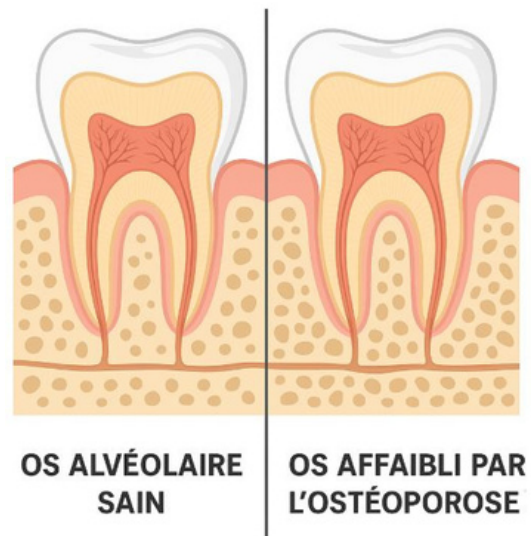


Ostéoporose et dents

Lorsque les os se fragilisent, les dents en subissent les conséquences.

L'ostéoporose est une maladie silencieuse qui rend les os fragiles. Elle apparaît souvent après 50 ans, surtout chez les femmes, mais touche toute personne ayant un déséquilibre hormonal, une carence en calcium/vitamine D ou certains traitements médicaux.



Mais saviez-vous que votre mâchoire est un os à part entière ?

Et comme tous les autres os du corps, elle perd en densité, ce qui affecte directement la stabilité de vos dents.

Quand l'os autour des dents s'affaiblit :

- Les dents deviennent mobiles (elles bougent sans raison apparente),
- Les gencives se rétractent,
- L'ensemble de la structure de la bouche devient moins solide.

Et c'est souvent progressif, donc difficile à remarquer sans suivi dentaire régulier.



Quels signes doivent vous alerter dans votre bouche ?

Voici les signes les plus fréquents que l'on retrouve chez des personnes ayant de l'ostéoporose (ou un terrain favorable) :

- ◆ Dents qui bougent légèrement (au début)
- ◆ Gencives qui descendent, dents qui paraissent plus longues
- ◆ Petites douleurs à la mastication
- ◆ Difficulté à mâcher certains aliments durs
- ◆ Perte osseuse visible à la radio panoramique ou 3D
- ◆ Mobilité dentaire même sans carie ni inflammation

⌚ Ces signes s'installent lentement. C'est pourquoi, à la Clinique du Sourire, nous recommandons un suivi renforcé chez les patients atteints d'ostéoporose ou à risque.



Pourquoi l'ostéoporose affaiblit la bouche ?

L'os qui tient vos dents s'appelle l'os alvéolaire.

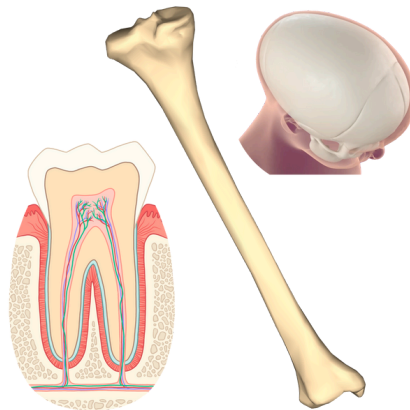
Il est fin, fragile, et très sensible aux changements hormonaux, nutritionnels ou médicaux.

Quand le corps commence à perdre de la masse osseuse, cet os est souvent l'un des premiers touchés.

Voici ce qui se passe concrètement :

- La densité osseuse diminue → les dents perdent leur ancrage
- Les tissus de soutien (ligaments, gencive) s'enflamment plus facilement
- La perte osseuse fragilise les dents même en l'absence de caries

🦷 Résultat : les dents vont se desserrer, se déplacer, ou même tomber sans infection apparente



Comment l'ostéoporose affecte l'os alvéolaire ?

L'os alvéolaire est la partie de la mâchoire qui maintient les dents en place. En cas d'ostéoporose, cet os devient moins dense et plus poreux, ce qui affaiblit son soutien.

➔ Conséquences possibles :

- Mobilité des dents
- Récession gingivale
- Perte de dents plus rapide en cas de maladie parodontale
- Diminution de la stabilité des prothèses

Prévenir la perte osseuse au quotidien

Quelques gestes simples pour protéger ses os et sa santé bucco-dentaire :

- Alimentation riche en calcium, vitamine D, magnésium, silicium
- Exposition modérée au soleil ☀️
- Activité physique régulière
- Hygiène bucco-dentaire rigoureuse 🪥
- Suivi régulier chez le dentiste 🦷
- S'hydrater régulièrement



Prévenir et agir : que pouvez-vous faire ?

💡 Bonne nouvelle : il est possible de ralentir, voire stabiliser la perte osseuse.
Voici nos conseils pour garder une bouche en bonne santé, même avec de l'ostéoporose :

✓ Hygiène bucco-dentaire renforcée :

Brossez vos dents 2 fois par jour avec une brosse souple
Utilisez du fil dentaire ou des brossettes
Évitez les aliments très acides ou très sucrés
Rincez votre bouche après chaque repas

✓ Suivi médical :

Parlez à votre dentiste de votre ostéoporose ou de votre traitement
Faites des radios régulièrement pour surveiller l'os alvéolaire
Consultez tous les 6 mois, même sans douleur

✓ Alimentation adaptée :

Calcium (produits laitiers, amandes, sardines)
Vitamine D (soleil, poissons gras)
Évitez le tabac et limitez l'alcool

✓ Activité physique :

Bougez tous les jours (marche, saut à la corde, yoga doux)
Le sport renforce les os... et préserve le sourire !



Le rôle du dentiste dans le dépistage de l'ostéoporose

👩‍⚕️ Le dentiste est l'un des premiers professionnels à observer des signes d'alerte d'une perte osseuse.

Il faut donc faire :

- ◆ Un bilan parodontal (étude de vos gencives et de l'os)
- ◆ Des radios dentaires précises (panoramique ou cone beam 3D)
- ◆ Un suivi personnalisé si vous êtes sous traitement pour ostéoporose
- ◆ Un accompagnement si vous envisagez un traitement (implant, appareil...)

💬 N'hésitez pas à nous parler de vos traitements ou antécédents médicaux lors de votre consultation. Cela nous permet d'adapter vos soins.

