

Se laver les dents trois fois par jour est bénéfique pour le coeur

Selon une enquête réalisée auprès de 160.000 participants, se laver les dents trois fois par jour serait bénéfique pour le coeur. Explications.

Une bonne hygiène des dents pour une bonne santé du coeur

L'Union Française de Santé Bucco-Dentaire va-t-elle modifier ses préconisations ? Alors qu'elle conseille de se laver les dents deux fois par jour, une équipe de chercheurs vient de publier une étude dans l'European Journal of Preventive Cardiology. Celle-ci pourrait nous pousser à nous laver les dents trois fois par jours.

Des scientifiques ont en effet analysé l'hygiène dentaire de plus de 160.000 Coréens. Âgés de plus de 40 ans, les participants ont été choisis dans le cadre du programme National Health Insurance System-Health Screening Cohort et ne présentaient aucun antécédent de problèmes cardiaques. Après un suivi de 10,5 ans, les chercheurs ont calculé combien de personnes avaient éprouvé des complications cardiaques, puis l'ont comparé à l'hygiène dentaire globale de la personne.

Tout est question d'inflammation

Les résultats de l'enquête sont sans appel. « Une hygiène bucco-dentaire plus saine grâce à un brossage fréquent des dents et à un nettoyage dentaire professionnel peut réduire le risque de fibrillation auriculaire et d'insuffisance cardiaque » ont conclu les scientifiques.

Pour certains experts, ce lien évident entre l'hygiène des dents et la santé du coeur est une question d'inflammation. Ainsi, les maladies parodontales augmenteraient l'impact de l'inflammation dans l'organisme et endommageraient les principaux organes, dont le coeur. De plus, la gingivite entraînerait la formation de minuscules caillots de sang pouvant entraîner une insuffisance cardiaque et un accident vasculaire cérébral.