

Les Dents La Vie

Association Loi 1901

Les dents et le cerveau : un lien clé pour le maintien cognitif



La santé bucco-dentaire ne se limite pas au sourire : elle joue un rôle central dans la santé générale. De plus en plus d'études mettent en évidence un lien étroit entre les dents et le cerveau, suggérant que l'état dentaire influence non seulement la qualité de vie mais aussi le maintien et le développement des fonctions cognitives.

Un lien anatomique et fonctionnel

- La mastication stimule le cerveau via les nerfs trigémiques et les afférences sensorielles. Une mastication active favorise l'irrigation cérébrale et stimule des zones liées à la mémoire et à l'attention (notamment l'hippocampe).
- La perte de dents entraîne une diminution de la stimulation masticatoire, ce qui peut accélérer le déclin cognitif. Plusieurs recherches associent l'édentement et une mastication réduite à un risque accru de démence.

Inflammation et santé cognitive

- Les maladies parodontales ne touchent pas seulement les gencives : elles favorisent la diffusion de bactéries et de médiateurs inflammatoires dans la circulation sanguine.
- Cette inflammation chronique pourrait jouer un rôle dans le développement ou l'aggravation de pathologies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.
- Certaines bactéries buccales (par ex. Porphyromonas gingivalis) ont été retrouvées dans le cerveau de patients atteints de démence, suggérant un lien direct.

Effet sur le développement cognitif

Chez l'enfant, la mastication est également essentielle : elle participe au développement des circuits neuronaux, à l'apprentissage moteur et à la concentration. Une bonne santé dentaire favorise donc un développement harmonieux des capacités cognitives.

Préserver la santé bucco-dentaire pour protéger son cerveau

- Maintenir une mastication efficace par la conservation ou la restauration des dents (implants, prothèses bien adaptées).
- Prévenir et traiter les maladies parodontales pour réduire la charge inflammatoire systémique.
- Adopter une hygiène bucco-dentaire rigoureuse et des contrôles réguliers chez le dentiste.
- Considérer la bouche comme une porte d'entrée vers la santé générale, et non comme un organe isolé.

- Conclusion

La relation entre les dents et le cerveau illustre l'importance d'une approche globale de la santé. Une bouche en bonne santé stimule, protège et entretient les capacités cognitives, tandis que les troubles bucco-dentaires peuvent accélérer leur déclin. Prendre soin de ses dents, c'est aussi prendre soin de son cerveau.