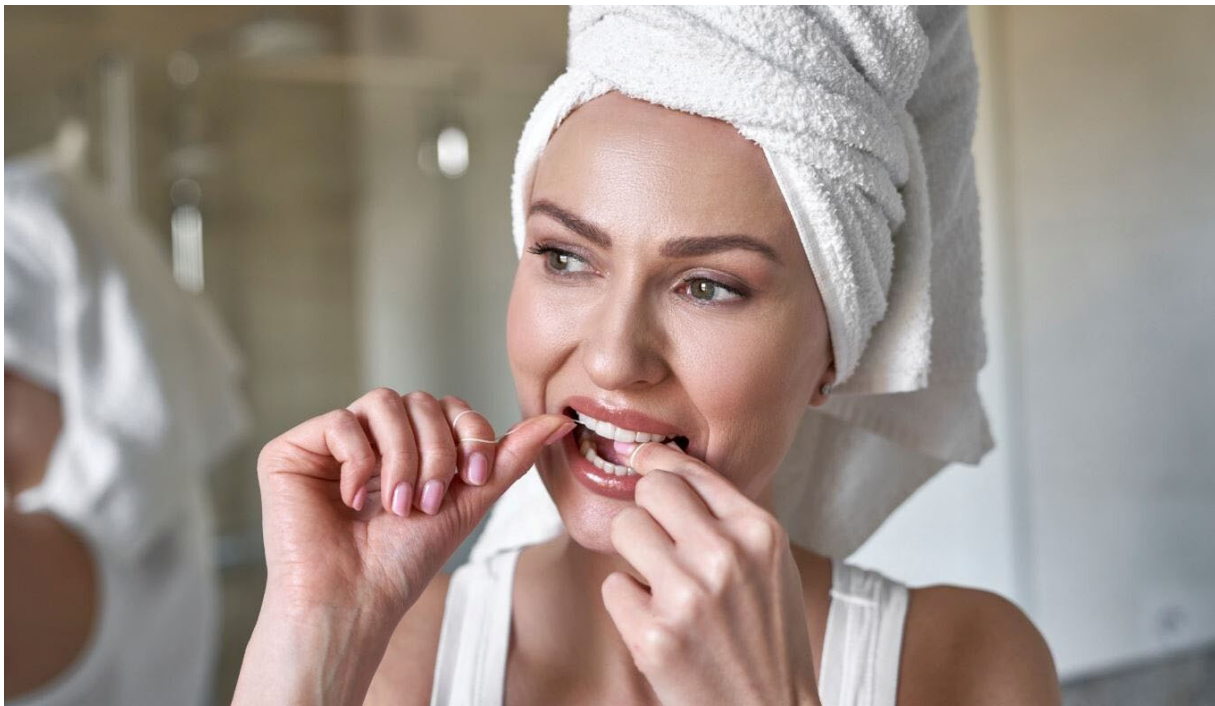


Ce geste du quotidien pourrait vous protéger contre les AVC

Voilà une nouvelle qui va réjouir les adeptes du fil dentaire. Une récente étude américaine suggère que l'utilisation hebdomadaire de fil dentaire pour se nettoyer les dents limiterait le risque d'avoir un AVC. On vous en dit plus.



On sait combien une alimentation saine et une activité physique régulière protègent vos artères, votre cœur et votre cerveau. Mais on sous-estime le poids d'une bonne hygiène dentaire sur notre santé cardiovasculaire. Une nouvelle étude suggère qu'utiliser du fil dentaire serait une bonne habitude à adopter pour limiter votre risque de faire un AVC.

Que dévoile l'étude ?

Utiliser un fil dentaire pour se nettoyer en profondeur les dents au moins une fois par semaine pourrait vous épargner d'avoir un AVC. C'est la conclusion plutôt étonnante d'une équipe de chercheurs de l'Université de Caroline du Sud. [Le Dr Souvik Sen](#), chef du département de neurologie à l'Université de Caroline du Sud, a présenté ses travaux de recherche lors de la Conférence

internationale sur les accidents vasculaires cérébraux de l'American Stroke Association. Travaux qui n'ont donc pas encore fait l'objet d'une publication dans une revue scientifique. Prudence, donc. Dans le détail, les chercheurs se sont demandé quelle était le meilleur soin dentaire préventif pour une meilleure prévention de l'AVC: aller régulièrement chez le dentiste, se brosser les dents ou utiliser du fil dentaire? En comparant les habitudes quotidiennes et la survenue d'AVC ou d'une arythmie cardiaque courante (fibrillation auriculaire) chez 6 000 Américains pendant 25 ans, l'équipe de Souvik Sen a remarqué que **les personnes qui utilisaient du fil dentaire au moins une fois par semaine avaient un risque de faire un AVC ischémique** (quand un caillot bloque la circulation sanguine dans le cerveau) **diminué de -22% et de fibrillation auriculaire diminué de - 12%**. Une étude observationnelle à creuser, qui souffle que ce petit geste quotidien pourrait avoir de grandes conséquences...

Quel est le lien entre dents propres et santé du cerveau ?

Les infections dentaires peuvent avoir un impact sur votre cœur et votre cerveau. En effet, les bactéries peuvent pénétrer dans le sang via une carie mal soignée ou une gencive fragilisée et provoquer des caillots sanguins dans votre cerveau, donc un AVC. Or, utiliser du fil dentaire limite le risque d'avoir des caries ou des maladies des gencives. En effet, ce nettoyage en profondeur de vos dents, là où la brosse ne peut pas aller, évite l'accumulation de bactéries entre les dents et au niveau de la jonction avec la gencive.

"Je ne dirais pas que l'utilisation du fil dentaire est la seule chose à faire pour prévenir un accident vasculaire cérébral, mais nos résultats suggèrent que c'est une chose de plus à ajouter à un mode de vie sain", a déclaré le chercheur principal, le Dr Souvik Sen lors de sa conférence.