



**Pr Xavier GIRERD**

Président de la FRHTA



## LES CONSEILS du Pr Xavier GIRERD

« **Se brosser les dents est particulièrement bénéfique chez l'hypertendu** »

- Le brossage des dents est l'unique manière d'éliminer les bactéries présentes dans la plaque dentaire à l'origine des gingivites, parodontites et caries qui finissent par faire tomber les dents.
- Au-delà de la santé bucco-dentaire, des études scientifiques réalisées chez des patients soignés pour une hypertension artérielle ont montré que 2 brossages des dents ou plus par jour diminuaient le risque d'accident vasculaire cérébral.
- Pour les patients hypertendus, il existe « l'effet brosse à dent » qui veut dire que la prise des médicaments est plus régulière si le patient s'organise pour prendre ses médicaments juste avant ou juste après le brossage de ses dents.
- Je conseille à tous ceux qui doivent prendre des médicaments avec régularité de mettre les boîtes de médicaments près de la brosse à dent, et de prendre les comprimés juste avant ou juste après le brossage des dents !