

# 4 DE LA TÊTE AUX PIEDS

## Le tabagisme et votre santé buccodentaire

### L'implacable réalité du tabagisme

Le tabagisme est la première cause de maladies pouvant être prévenues en Ontario et la principale cause de décès prématuré, tuant plus de 13 500 Ontariens chaque année. Ceci représente cinq fois le nombre total de décès causés par les accidents de la circulation, les suicides et le sida.

La fumée de cigarette, de cigare et de pipe attaque les tissus vivants partout où elle circule – la bouche, la langue, la gorge, l'œsophage, les bronches, les poumons et l'estomac. Éventuellement, les produits dérivés de la nicotine et du tabac atteignent la vessie, le pancréas et les reins. Par conséquent, les fumeurs courent un risque plus élevé de développer de nombreuses maladies graves y compris les maladies cardiaques, pulmonaires chroniques, les accidents vasculaires cérébraux et les cancers du poumon, de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie et du pancréas.

### Les effets du tabagisme sur la santé buccodentaire

À titre de professionnels de la prévention, les hygiénistes dentaires se préoccupent des effets du tabagisme tant sur la santé buccodentaire que sur l'état de santé globale.

Lors de votre évaluation, le professionnel de votre santé buccodentaire vous posera une série de questions liées à votre mode de vie, y compris si vous êtes fumeur, et si vous l'êtes, depuis combien de temps fumez-vous. Les hygiénistes dentaires sont formées pour vous conseiller sur les dangers du tabac, pour vous démontrer ses effets sur la bouche et pour vous encourager et vous aider à arrêter de fumer.

Même si les effets du tabagisme sur les poumons, le cœur et les autres organes ne sont pas visibles à l'œil nu, votre hygiéniste dentaire peut facilement en voir le résultat dans votre bouche.

Selon la quantité et la période de temps qu'ils ont fumé, les fumeurs peuvent s'attendre à développer une ou plusieurs des conditions suivantes :

- Mauvaise haleine persistante
- Dents décolorées
- Accumulation accrue de calcul (tartre)
- Maladie parodontale (gencive et os) qui peut se développer plus rapidement et devenir plus grave que celle chez les non-fumeurs
- Perte osseuse au niveau de la mâchoire
- Mobilité des dents
- Nombre grandissant de dents manquantes
- Cancers de la bouche
- Ulcérations buccales
- Caries dentaires (cavités)
- Sinusites
- Langue velue
- Lèvres de fumeur (comme une brûlure)
- Altération du goût et de l'odorat
- Guérison de blessure moins rapide

### Maladie des gencives

Le tabagisme constitue un facteur de risque significatif pour la maladie des gencives. Le tabac réduit l'apport sanguin aux gencives, les privant ainsi d'oxygène et de nutriments qui permettent de les garder en bonne santé et les exposant à des infections bactériennes.

Selon une étude américaine, le tabagisme peut jouer un rôle important dans plus de la moitié des cas de maladies des gencives graves chez les adultes. En effet, les fumeurs étaient environ quatre fois plus susceptibles de souffrir de parodontite que les personnes qui n'avaient jamais fumé.

# 4 DE LA TÊTE AUX PIEDS

Le tabagisme et votre santé buccodentaire

Si elle n'est pas traitée, la maladie parodontale peut entraîner la destruction complète des tissus de soutien de la dent, des abcès et même la perte de la dent.

## Cancers de la bouche

Parmi les nombreux effets de la cigarette sur les dents et les gencives, le cancer de la bouche est bien sûr le plus grave.

Le taux de mortalité pour les cancers de la bouche (y compris les cancers de la langue, de la bouche, des gencives, des amygdales et du pharynx) excède celui du cancer du col de l'utérus.

## Décision de cesser de fumer

Lorsque vous êtes prêt à cesser de fumer, le professionnel de votre santé buccodentaire est prêt à vous aider. L'équipe de santé buccodentaire met à votre disposition de nombreuses ressources pour faciliter cette transition importante.

### Quatre principes\*

- 1. Boire de l'eau** – de l'eau avec de la glace concassée aide à éliminer plus rapidement la nicotine de votre organisme et aide à satisfaire les envies.
- 2. Respirer profondément** – pour la pause, prenez une profonde respiration au lieu d'une cigarette – prenez dix respirations profondes et reprenez la dernière en allumant une allumette; expirez lentement en soufflant sur l'allumette.
- 3. Attendre** – chaque jour, retardez de fumer votre première cigarette d'une heure. Lorsque l'envie vous prend de nouveau, attendez de quinze (15) à trente (30) minutes pour fumer. VOUS réussirez à prendre le contrôle!
- 4. Faire quelque chose de différent** – lorsque l'envie vous prend, changez votre activité. Évitez les situations qui vous incitent à fumer.

*\*Adaptés des « Conseils pour cesser de fumer » – L'Association pulmonaire*

Voici quelques conseils pour vous aider à arrêter de fumer :

- Commencez par déterminer quand et pourquoi vous fumez. C'est la première étape pour réussir à arrêter de fumer.
- Pour réussir, vous devez vous convaincre que vous désirez vraiment arrêter de fumer.
- Il existe deux façons d'arrêter de fumer : sevrage brutal et réduction du nombre de cigarettes. Quelle que soit la façon dont vous choisissez, déterminez une date mémorable pour cesser de fumer, de préférence au cours d'une période peu stressante.
- Faites beaucoup d'activité physique.
- Si vous avez été un gros fumeur, il peut être recommandé d'utiliser la gomme ou les timbres à la nicotine. Contactez votre médecin pour de plus amples renseignements.
- Ne vous découragez pas! En moyenne, il faut environ cinq tentatives pour réussir à cesser de fumer. Chaque rechute vous amène un peu plus près de votre but de renoncer au tabagisme.

## Les avantages d'arrêter de fumer

Des hommes et des femmes de tout âge éprouvent des effets bénéfiques importants et immédiats sur leur santé lorsqu'ils renoncent au tabac. Les anciens fumeurs courent moins de risques d'être atteints de maladies cardiaques, de maladies respiratoires, d'accidents vasculaires cérébraux et de plusieurs cancers. En fait, après 15 ans, le risque de mortalité pour un ex-fumeur est le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

Cesser de fumer aura également un impact important et positif sur la santé buccodentaire en réduisant la fréquence et l'incidence de maladies de gencives, de cancers de la bouche, de pertes osseuses et de pertes de dents, en gardant les dents plus blanches et en permettant aux ulcérations de guérir et de disparaître.

En plus, vous réduirez le danger d'exposer vos proches à la fumée secondaire.

# 4 DE LA TÊTE AUX PIEDS

Le tabagisme et votre santé buccodentaire

## Pour de plus amples renseignements :

Votre hygiéniste dentaire peut vous fournir de plus amples détails sur les façons autonomes de cesser de fumer. Vous pouvez également obtenir cette information en contactant les organismes suivants :

### Société canadienne du cancer – Ontario :

416 488-5400 ou 1 800 268-8874

### L'Association pulmonaire – Ontario :

1 888 344-LUNG (5864)

## Votre hygiéniste dentaire

Votre hygiéniste dentaire est un membre important de l'équipe de soins de santé buccodentaire. Elle fournit un traitement professionnel et des conseils sur la façon d'éviter des maladies des gencives et des caries dentaires en plus de soutenir et de promouvoir le bien-être total.

En Ontario, toutes les hygiénistes dentaires sont inscrites auprès de l'Ordre des hygiénistes dentaires de l'Ontario (OHDO). L'OHDO réglemente la profession afin d'assurer que le public reçoit des soins d'hygiène dentaire efficaces et sécuritaires. Toutes les hygiénistes dentaires autorisées ont poursuivi des études en complétant un programme d'hygiène dentaire.

Cette épinglette est portée par toutes les hygiénistes dentaires autorisées en Ontario.



## Pour de plus amples renseignements sur la santé buccodentaire, contactez votre hygiéniste dentaire.

Références : fournies sur demande.

Remerciements : Beverley Kassirer-Shniffer, HDA, BScD.

