

## Le tabagisme et la santé de la bouche

Le cancer de la bouche peut affecter les lèvres, la langue, les joues, les gencives, le palais ou le dessous de la langue. Le cancer de la bouche peut être causé par différents facteurs tels que la consommation d'alcool ou une infection par le virus du papillome humain (VPH), mais la cause la plus fréquente du cancer de la bouche est le tabagisme.

- Vous risquez de développer un cancer de la bouche si vous fumez du tabac dans des cigarettes, des cigares ou une pipe. Les fumeurs de cigarettes courent 6 fois plus de risques de souffrir d'un cancer de la bouche que les personnes qui n'ont jamais fumé.
- Le tabac à chiquer (mâcher), le tabac à priser et le tabac à tremper causent aussi le cancer de la bouche.
- Les consommateurs de tabac sans fumée courent 50 fois plus de risques de développer un cancer de la joue, des gencives et de l'intérieur des lèvres que les personnes qui ne consomment pas de tabac sous cette forme.

### **Quelle que soit la forme de tabac utilisée, consommer du tabac :**

- › augmente votre risque d'avoir une maladie des gencives ou de perdre des dents;
- › entraîne des ulcérations dans la bouche qui ne guérissent pas;
- › ralentit la guérison après une opération;
- › tache vos dents, vos obturations (plombages) et votre langue;
- › réduit le goût et l'odorat;
- › donne mauvaise haleine.

## **Le tabac sans fumée**

- Le tabac sans fumée contient de la nicotine, des produits sucrants, des agents abrasifs, des minéraux et plus de 3 000 autres produits chimiques. Beaucoup de ces produits chimiques causent le cancer.
- Les gens qui consomment du tabac sans fumée absorbent de 3 à 4 fois plus de nicotine que les fumeurs de cigarettes. La nicotine du tabac sans fumée entre dans le sang par les tissus de la bouche. La consommation de 8 à 10 portions de tabac à chiquer ou à tremper produit la même quantité de nicotine que de 30 à 40 cigarettes.
- Les produits chimiques contenus dans le tabac sans fumée peuvent entraîner des ulcérations et des fissures qui saignent dans les lèvres et dans les gencives. La consommation de tabac sans fumée à long terme peut entraîner un cancer de la langue, de la gorge, des gencives, du palais ou du dessous de la langue.
- Les abrasifs contenus dans le tabac sans fumée détruisent la surface des dents. De plus, le sucre contenu dans ce type de tabac augmente les risques de carie.

## **Symptômes d'un cancer de la bouche**

**Si vous remarquez l'un des symptômes suivants, consultez immédiatement votre dentiste ou votre fournisseur de soins de santé primaires (médecin, infirmier praticien ou infirmière praticienne) :**

- › bosse ou section dure, ridée ou enflée dans votre bouche;
- › taches ou points blancs, rouges ou gris dans votre bouche, qu'ils fassent mal ou non;
- › douleur, sensibilité ou absence de sensations dans votre bouche ou sur vos lèvres;
- › ulcération ou irritation de votre lèvre ou à l'intérieur de votre bouche, qui ne guérit pas;
- › difficulté à mâcher, à avaler, à parler ou à bouger la mâchoire ou la langue;
- › changement dans la façon dont vos dents s'emboîtent lorsque vous mordez;
- › dents qui bougent;
- › difficulté à porter une prothèse dentaire;
- › bosse dans votre gorge;
- › mal aux oreilles.

**Pour obtenir des renseignements supplémentaires ou du soutien pour vous aider à arrêter de fumer ou de consommer du tabac sans fumée, communiquez avec :**

- Services de santé publique de la Nouvelle-Écosse
  - › Téléphone (sans frais) : 1-800-670-4357
- Programme de santé mentale et de traitement des dépendances de la Nouvelle-Écosse
  - › Téléphone (sans frais) : 1-855-922-1122
- 811 pour parler à une infirmière autorisée
- Sans tabac Nouvelle-Écosse
  - › <https://tobaccofree.novascotia.ca/?lang=fr>

**Gardez un beau sourire en santé — vivez sans tabac!**

**Vous avez des questions? N'hésitez pas à demander conseil à un membre de votre équipe soignante.**

**Nous sommes là pour vous aider.**

**En Nouvelle-Écosse, vous pouvez composer le 8-1-1, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour poser vos questions en matière de soins de santé à une infirmière autorisée.**

