

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.