



HYGIÈNE
DENTAIRE
CANADA



THE CANADIAN DENTAL
HYGIENISTS ASSOCIATION
L'ASSOCIATION CANADIENNE
DES HYGIÉNISTES DENTAIRES

TABAC



L'usage du tabac est un facteur de risque de plusieurs maladies buccodentaires et d'affections buccodentaires indésirables. Les hygiénistes dentaires contribuent grandement à sensibiliser la population sur les risques sanitaires associés à l'usage du tabac. Prendre la décision d'arrêter l'usage du tabac peut améliorer votre état de santé buccodentaire et global.



Exemples de produits et d'appareils de tabac : cigarettes, cigares, cigarillos, pipes, houkas et tabac à mâcher.

Effets buccodentaires de l'usage du tabac : cancers de la bouche et de la gorge, maladie chronique des gencives, carie dentaire, abrasion dentaire, taches, mauvaise haleine, sécheresse de la bouche, altération du goût et de l'odorat et lésions buccales qui ne guérissent pas.

Votre hygiéniste dentaire examinera votre bouche pour des signes précoces de cancer buccal et de parodontite (maladie des gencives). L'usage du tabac est la principale cause de cancer et de décès dus à un cancer. À titre de professionnel de la santé buccodentaire primaire, votre hygiéniste dentaire effectue un examen exhaustif de votre cou, de votre tête et de votre bouche à chaque rendez-vous et vous dirigera vers les ressources appropriées à des fins de diagnostic si une anomalie est décelée. Des diagnostics et traitements précoces des cancers de la bouche peuvent sauver des vies. Votre hygiéniste dentaire peut aussi évaluer la santé de vos gencives et des os qui soutiennent vos dents. L'usage du tabac mène à la perte d'os, qui mène ultimement à la perte de dent.

Parlez de stratégies pour cesser de fumer avec votre hygiéniste dentaire.

Les hygiénistes dentaires ont les compétences requises pour promouvoir la santé, déceler des maladies et modifier les comportements. Ils sont d'importants partenaires dans tout plan pour améliorer la santé buccodentaire et globale. À vos rendez-vous de routine, vous et votre hygiéniste dentaire pouvez discuter de vos préoccupations de santé buccodentaire et cibler les stratégies appropriées pour vous aider à cesser d'utiliser des produits de tabac.





HYGIÈNE
DENTAIRE
CANADA

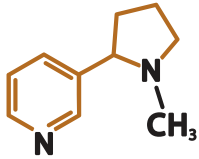


THE CANADIAN DENTAL
HYGIENISTS ASSOCIATION
L'ASSOCIATION CANADIENNE
DES HYGIÉNISTES DENTAIRES

TABAC



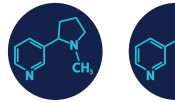
Le saviez-vous?



La nicotine
dans le tabac crée une
dépendance



1 cigarette
= 1,5 mg nicotine



1 tête de pipe
= 3,5 cigarettes



1 gros cigar
= 20 cigarettes (1 paquet)



1 séance de houka
(45-60 minutes)
= 20 cigarettes (1 paquet)



1 boîte de tabac
à mâcher
= 60 cigarettes (3 paquets)



Ressources connexes

Le tabagisme et votre corps
(gouvernement du Canada)

[www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/
tabagisme/tabagisme-votre-corps.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/tabagisme/tabagisme-votre-corps.html)

**Ressources en ligne pour cesser de
fumer, par province ou territoire**
(gouvernement du Canada)

[www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/cesser-fumer/
conseils-pour-aider-quelqu-cesser-fumer/vous-pouvez-arreter-fumer-nous-
pouvons-vous-aider.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/cesser-fumer/conseils-pour-aider-quelqu-cesser-fumer/vous-pouvez-arreter-fumer-nous-pouvons-vous-aider.html)

Aidez quelqu'un à cesser de fumer
(gouvernement du Canada)

[www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/cesser-fumer/
conseils-pour-aider-quelqu-cesser-fumer/aidez-quelqu-cesser-fumer.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/cesser-fumer/conseils-pour-aider-quelqu-cesser-fumer/aidez-quelqu-cesser-fumer.html)