



# Articles en vedette 2020

## Éclaircir la situation sur le vapotage et la santé buccodentaire



Le vapotage est en hausse au Canada, mais c'est une activité qui est loin d'être sans risque. Partout en Amérique du Nord, il y a de plus en plus de preuves qu'il produit des effets nocifs tant sur la santé buccodentaire que sur la santé globale.

Le vapotage est l'acte d'inhaler et d'exhaler un aérosol produit par des dispositifs, tels que des cigarettes électroniques, des vaporisateurs stylos, des systèmes d'émission de nicotine électroniques et des houkas électroniques. Il peut vous exposer à la nicotine ou au THC, qui peut entraîner une dépendance et avoir plusieurs effets indésirables, y compris des lésions aux poumons, la sécheresse de la bouche, des caries, la maladie parodontale et le cancer buccal.

### Le saviez-vous?

1. Le liquide à vapoter qui se trouve dans les dispositifs de vapotage est constitué de produits chimiques et de composés qui peuvent être nocifs pour le corps.
2. Plusieurs utilisateurs de cigarettes électroniques sont exposés à encore plus de nicotine qu'avec les cigarettes régulières.
3. La nicotine modifie le développement du cerveau chez les adolescents et peut affecter la mémoire et la concentration.
4. Des risques supplémentaires pour la santé comprennent les explosions, les brûlures, l'empoisonnement accidentel, la vapeur secondaire et les lésions pulmonaires liées au vapotage.
5. Le vapotage n'est pas recommandé comme solution de rechange sécuritaire à la cigarette.

Les hygiénistes dentaires comprennent les risques pour la santé buccodentaire et globale associés au vapotage et sont prêts à en discuter avec vous pendant vos rendez-vous d'hygiène dentaire réguliers.

Pour participer à la discussion sur le vapotage, visitez le site [www.hygienedentairecanada.ca](http://www.hygienedentairecanada.ca)

## Les aînés, fiers de leurs sourires sains



Grâce à des modes de vie plus sains, des avancées en matière de soins buccodentaires et médicaux, et une sensibilisation grandissante de l'importance de l'hygiène dentaire, les personnes âgées

peuvent s'attendre à garder la plupart, sinon toutes leurs dents à mesure qu'elles vieillissent. Toutefois, il peut être un défi de garder ces dents naturelles en santé.

En fait, plusieurs personnes âgées, surtout celles qui comptent sur d'autres pour leurs soins, ont une mauvaise hygiène buccodentaire et des taux élevés de maladies buccodentaires. Les maladies buccodentaires peuvent produire de la douleur, des malaises, une mauvaise haleine et des difficultés à mâcher et à avaler. Elles peuvent aussi être liées à des complications de santé plus graves comme le diabète, les accidents vasculaires cérébraux et les maladies du cœur et du poumon.

Pour ces raisons, les hygiénistes dentaires encouragent toutes les personnes âgées de se brosser les dents deux fois par jour avec de la pâte dentifrice fluorée et de nettoyer entre leurs dents une fois par jour. Les personnes qui portent des prothèses devraient enlever leurs prothèses la nuit pour les nettoyer et permettre à leurs gencives de respirer pendant le sommeil. Elles devraient aussi nettoyer toutes leurs dents restantes deux fois par jour et brosser et masser leurs gencives, soit avec une brosse à dents à poils doux ou un linge chaud et humide. Les soignants doivent aider lorsque ces tâches deviennent difficiles.

Que vous soyez à la maison ou dans un établissement de soins de longue durée, les soins quotidiens de la bouche et des prothèses, combinés aux soins buccodentaires professionnels d'un hygiéniste dentaire, peuvent aider à prévenir les maladies buccodentaires, réduire le risque de souffrir de complications de santé et vous permettre de garder le sourire!

Obtenez de l'information supplémentaire à [www.hygienedentairecanada.ca](http://www.hygienedentairecanada.ca)



# Articles en vedette 2020

## Méfiez-vous de ce penchant pour le sucre



En tant que nos partenaires en prévention, les hygiénistes dentaires nous rappellent qu'il faut maintenir un régime alimentaire nutritif et équilibré pour que nos dents et nos gencives reçoivent les nutriments essentiels au maintien

d'une bonne santé buccodentaire. Les aliments et les boissons riches en sucre augmentent les risques de carie dentaire, d'obésité et de diabète de type 2. Les boissons gazeuses – riches tant en sucre qu'en acide – contribuent à l'érosion de l'émail de la dent. Même le *Guide alimentaire révisé* du Canada fait écho à ce que les hygiénistes dentaires, ces professionnels essentiels de la santé, disent depuis des années : plus nous consommons du sucre, pire sera l'état de nos dents et de notre corps.

Mais il y a de l'espoir! Quelques modifications à votre régime alimentaire et à vos routines d'hygiène dentaire peuvent faire une énorme différence :

- Faites de l'eau votre breuvage de choix
- Mangez une variété de légumes, de fruits, de grains entiers et de protéines quotidiennement
- Évitez les collations sucrées, les boissons gazeuses, les jus de fruits et la nourriture moelleuse et collante
- Brossez-vous les dents deux fois par jour pendant deux minutes chaque fois
- Nettoyez entre vos dents et utilisez un rince-bouche antiseptique tous les jours

Lors de votre prochain rendez-vous dentaire, demandez à votre hygiéniste dentaire de vous parler de choix d'aliments et de breuvages sains. Ensemble, vous pouvez garder votre sourire radieux pour la vie.

Pour obtenir de l'information supplémentaire, visitez le site [www.hygienedentairecanada.ca](http://www.hygienedentairecanada.ca)

## Transformez les larmes de vos enfants en encouragements à l'heure du brossage de dents

Si le moment du brossage de dents est une lutte quotidienne pour vos enfants, essayez ces conseils pour transformer leurs larmes en encouragements :

1. **Jouez de la musique dans la salle de bain** – n'importe quelle chanson amusante de deux minutes suffit!
2. **Montrez à vos enfants** les applications interactives de brossage les plus récentes
3. **Offrez des récompenses aux tout-petits**, telles que des autocollants, des louanges ou des histoires de chevet supplémentaires, pour de bonnes aptitudes de brossage
4. **Emmenez-les magasiner** pour leur propre brosse à dents
5. **Faites du brossage une activité de famille**. Il y a toujours de la place pour une autre personne à l'évier!

À titre de parents et de tuteurs, nous sommes responsables de la santé et du bien-être de nos enfants, ce qui comprend leur santé buccodentaire. Alors, il n'est jamais trop tôt pour commencer à enseigner de bonnes habitudes d'hygiène buccodentaire afin de réduire les risques de carie dentaire et de maladie buccodentaire.



Aussitôt que la première dent de bébé apparaît, les parents et les tuteurs devraient la nettoyer en utilisant une petite brosse à dents à poils doux ou une gaze et nettoyer entre les dents qui se touchent avec de la soie dentaire.

Les jeunes enfants qui sont assez vieux pour tenir une brosse à dents devraient apprendre comment se brosser les dents deux fois par jour et comment nettoyer entre leurs dents. Les parents et les tuteurs doivent aider avec le brossage dentaire jusqu'à ce que les enfants puissent bien le faire par eux-mêmes. Les adolescents devraient être rappelés que se brosser les dents ne prend que deux minutes, deux fois par jour, suivi par le rinçage buccal et le nettoyage entre les dents. Leur demander de réduire leur consommation de boissons gazeuses et de malbouffe aidera aussi.

Acquérir de bonnes habitudes quotidiennes d'hygiène buccodentaire à domicile et réserver des rendez-vous d'hygiène dentaire réguliers dès l'âge d'un an permettront à tout le monde dans votre maison de se réjouir.

Découvrez davantage de conseils à [www.hygienedentairecanada.ca](http://www.hygienedentairecanada.ca)



# Articles en vedette 2020

## Avril est le temps de célébrer la santé buccodentaire pour la santé globale



La Semaine nationale des hygiénistes dentaires<sup>MD</sup> aura lieu du 4 au 10 avril dans le cadre du mois de la santé buccodentaire au Canada. C'est le moment idéal pour fixer de nouveaux objectifs de santé buccodentaire pour vous-même à l'aide de conseils de votre hygiéniste dentaire, un prestataire essentiel de soins de santé primaires.

Parrainée par l'Association canadienne des hygiénistes dentaires (la voix nationale collective de plus de 29 500 hygiénistes dentaires partout au pays), la Semaine nationale des hygiénistes dentaires<sup>MD</sup> est axée sur «La santé buccodentaire pour la santé globale» à titre de rappel que prendre soin de notre bouche, de nos dents et de nos gencives a des retombées positives sur l'ensemble de notre bien-être physique et mental. Il ne faut que les six étapes simples suivantes : utilisez la soie dentaire, brossez-vous les dents, utilisez un rince-bouche antibactérien, mangez sainement, cessez de fumer et réservez des rendez-vous d'hygiène dentaire réguliers.

Les hygiénistes dentaires nous aident à élaborer des routines quotidiennes d'hygiène dentaire et offrent des recommandations de traitement et des stratégies de prévention des maladies pour nous permettre de garder le sourire pour la vie. Si votre hygiéniste dentaire a déjà fait une réelle différence dans votre vie, envisagez de présenter sa candidature en tant que superhéros ou superhéroïne des soins de santé à [hygienesdentairecanada.ca/concoursdesuperheros](http://hygienesdentairecanada.ca/concoursdesuperheros). Le concours prendra fin le 11 mai et il y a des prix à gagner. Ensemble nous aurons tous un sourire radieux ce printemps!

## À quel point connaissez-vous votre équipe de soins de santé buccodentaire?

À titre de prestataires essentiels de soins de santé primaires, les hygiénistes dentaires sont des membres clés de l'équipe de professionnels qui vous aident à prendre soin de votre santé buccodentaire. Travaillant de près avec les dentistes, les denturologistes et les assistants dentaires, les hygiénistes dentaires examinent votre bouche, votre tête et votre cou



à chaque rendez-vous et fournissent de la thérapie clinique, telle qu'enlever le tartre, la plaque et les taches, et appliquer du fluorure et des résines de scellement pour aider à prévenir et à stabiliser les caries. Ils offrent aussi des instructions et de l'éducation sur l'hygiène buccale et l'abandon du tabac, des conseils nutritionnels, l'ajustement de protège-dents de sports et des dépistages du cancer de la bouche. Dans certaines provinces, ils peuvent prescrire des médicaments.

Bien que la plupart des hygiénistes dentaires travaillent dans des cabinets dentaires traditionnels, un nombre croissant parmi eux établissent leurs propres cliniques ou mettent sur pied des cabinets mobiles d'hygiène dentaire, leur permettant de se rendre chez leurs clients. D'autres hygiénistes dentaires travaillent en services de santé publique, dans des hôpitaux et dans des établissements de soins de longue durée.

Peu importe où votre visite d'hygiène dentaire a lieu, n'oubliez pas de parler à votre hygiéniste dentaire à propos des façons d'améliorer votre état de santé buccodentaire et global.

Apprenez-en davantage à [www.hygienesdentairecanada.ca](http://www.hygienesdentairecanada.ca)

## Brossez, utilisez la soie dentaire, rincez, répétez



Les hygiénistes dentaires veulent que nous nous engagions tous à adopter une bonne routine d'hygiène buccodentaire quotidienne, car ils savent que la santé buccodentaire est essentielle à l'état de santé et de bien-être global. En tant que nos partenaires en prévention, ils nous montrent comment prendre soin de nos dents et de nos gencives à

chaque rendez-vous en mettant l'accent sur les trois étapes simples suivantes :

1. **BROSSEZ** vos dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice fluoré
2. **NETTOYEZ** entre vos dents quotidiennement à l'aide de soie dentaire ou d'autres outils interdentaires
3. **RINCEZ** avec un rince-bouche antibactérien une fois par jour

Des choix d'aliments et de mode de vie sains, combinés à une routine constante d'hygiène buccodentaire à domicile peuvent offrir une protection solide pour votre sourire!

Apprenez-en davantage à [www.hygienesdentairecanada.ca](http://www.hygienesdentairecanada.ca)



# Articles en vedette 2020

## Votre santé buccodentaire – ce que vous ne savez pas?



nous permet de distinguer les faits de la fiction lorsqu'il s'agit de profiter d'un sourire parfait.

### Voici ce que nous devons tous savoir :

- 1. Il n'est pas nécessaire d'avoir mal aux dents pour qu'il y ait un problème.** Les soins réguliers d'hygiène dentaire sont importants pour la détection précoce et la prévention des caries et des maladies buccodentaires. Souvent, lorsque la douleur apparaît, la maladie est à un stade avancé. La détection précoce par un professionnel dentaire peut prévenir les traitements longs et coûteux.
- 2. La maladie des gencives n'est pas normale.** Les gencives rouges ou qui saignent peuvent être un signe de gingivite,

Les hygiénistes dentaires sont des prestataires essentiels de soins de santé primaires qui enseignent aux Canadiens comment garder leurs dents et leurs gencives saines tous les jours. Ils nous font part de leurs connaissances aux rendez-vous d'hygiène dentaire, ce qui

le premier stade de la maladie des gencives. Lorsque les bactéries s'accumulent sur vos dents et vos gencives, vous êtes à plus grand risque d'infection. Heureusement, la gingivite peut être rétablie grâce à une meilleure hygiène buccale à domicile, et elle peut être évitée en premier lieu en se brossant les dents deux fois par jour et en nettoyant entre ses dents.

- 3. Le blanchiment des dents est sécuritaire s'il est fait correctement.** Le blanchiment de vos dents n'est pas dangereux s'il est effectué avec une planification soignée et des conseils de votre professionnel de santé buccodentaire. Fixez toujours un rendez-vous pour un examen buccodentaire complet avant le blanchiment des dents et demandez quelles sont les meilleures options de blanchiment pour vous.

Des améliorations à vos soins d'hygiène buccodentaire à domicile, combinées aux rendez-vous d'hygiène dentaire réguliers peuvent réduire l'inflammation et améliorer votre état de santé buccodentaire et global.

Apprenez-en davantage à [www.hygienedentairecanada.ca](http://www.hygienedentairecanada.ca)

## Réduisez votre risque de développer le cancer de la bouche

L'utilisation du tabac, la consommation d'alcool, l'exposition des lèvres au soleil et le papillomavirus humain sont tous des facteurs de risque connus des cancers de la bouche. En modifiant notre mode de vie, en veillant à ce que nos enfants reçoivent le vaccin contre le VPH, en examinant notre bouche pour des changements suspects, et en fixant des visites régulières d'hygiène dentaire, nous pouvons réduire notre risque de développer cette maladie.

Saviez-vous que les hygiénistes dentaires effectuent des dépistages de cancer de la bouche à chaque rendez-vous et effectuent des renvois vers des spécialistes s'ils décèlent quelque chose d'anormal? Ils nous rappellent aussi de rester à l'affût, entre les rendez-vous, des changements dans notre bouche suivants :

- des modifications à la couleur ou à la texture des gencives, des joues, des lèvres ou de la langue
- des bosses ou des lésions de la bouche qui ne guérissent pas en moins de 14 jours
- un mal de gorge ou une toux chronique

- une difficulté à avaler
- des bosses dans le cou, y compris celles qui ne sont pas gênantes
- une douleur à la bouche ou à l'oreille



Les cancers buccaux ou oropharyngés, maintenant parmi les dix cancers les plus communs dans le monde, passent souvent inaperçus au début, car ils peuvent se développer sans douleur ni symptôme. Cependant, si le cancer est décelé tôt et avant de se propager à d'autres tissus, il peut généralement être traité avec succès.

Visitez le site [www.hygienedentairecanada.ca](http://www.hygienedentairecanada.ca) pour consulter des outils qui vous aideront à examiner votre bouche pour dépister le cancer buccal dès aujourd'hui.