

Réduisez vos risques de cancer de la bouche et de l'oropharynx

Guide d'autoexamen

Le cancer de la bouche et de l'oropharynx (fond de la bouche) passe souvent inaperçu lors des premiers stades parce qu'il peut se développer sans douleur ni symptôme. Si le cancer est détecté tôt, avant de se propager à d'autres tissus, le taux de survie à 5 ans est de près de 90 %. C'est pourquoi les dépistages professionnels du cancer buccal et les autoexamens oraux réguliers à domicile sont si importants. Nous avons tous un rôle à jouer pour protéger notre santé globale!

10 FAÇONS DE RÉDUIRE VOS RISQUES

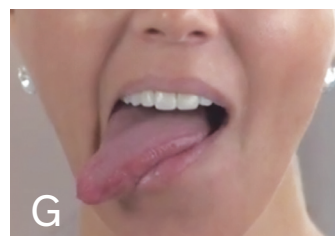
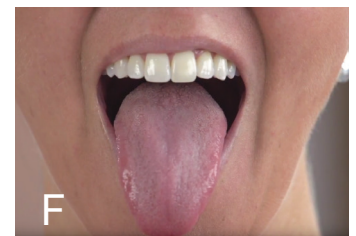
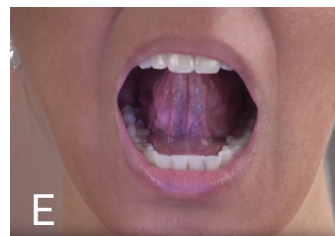
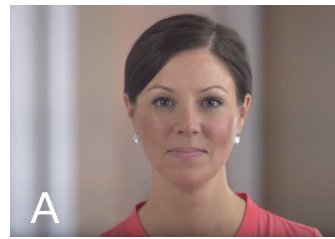
1. Cessez d'utiliser des produits de vapotage et de tabac.
2. Suivez les lignes directrices mises à jour du Canada en matière de consommation sécuritaire d'alcool¹.
3. Évitez de consommer de l'alcool et des produits du tabac simultanément.
4. Faites vacciner les jeunes garçons et filles contre le VPH, idéalement avant qu'ils deviennent sexuellement actifs.
5. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour savoir si vous pouvez vous faire vacciner contre le VPH.
6. Ayez des relations sexuelles sécuritaires et limitez votre nombre de partenaires sexuels pour réduire les risques de contracter le VPH.
7. Adoptez une alimentation équilibrée.
8. Évitez de vous exposer au soleil sans protéger votre peau.
9. Prenez régulièrement rendez-vous avec votre hygiéniste dentaire, y compris pour un examen de la tête et du cou et un dépistage du cancer buccal.
10. Effectuez régulièrement des autoexamens buccaux entre vos rendez-vous d'hygiène dentaire.



L'AUTOEXAMEN BUCCAL EST PLUS FACILE À FAIRE QUE VOUS NE LE PENSEZ²!

- A.** Lavez vos mains. Placez-vous devant un miroir et observez votre visage et votre cou. Examinez la peau de votre visage jusqu'à la ligne de vos cheveux pour repérer des grains de beauté, des excroissances, des plaies ou tout changement de couleur ou de taille d'un grain de beauté existant.
- B.** Ensuite, avec le bout de vos doigts, vérifiez s'il y a des excroissances ou un changement de texture de la peau, de l'enflure ou des bosses d'un seul côté du visage ou du cou. Ensuite, vérifiez sous votre mâchoire, de l'oreille au menton, le long des muscles qui se trouvent de chaque côté de votre cou, et à l'intérieur de vos clavicules.
- C.** Retirez tous les appareils buccaux ou les prothèses dentaires et examinez l'intérieur de votre bouche. Soulevez votre lèvre supérieure pour observer les gencives et l'intérieur de la lèvre afin de déceler des plaies ou tout changement de couleur. Palpez le long de la lèvre pour déceler des bosses ou un changement de texture. Faites la même chose sur la lèvre inférieure.
- D.** Examinez l'intérieur de vos joues pour repérer des taches rouges ou blanches. Vérifiez s'il y a un changement de texture, de l'enflure, et des zones fermes ou sensibles.
- E.** La langue est une zone qui présente un risque élevé de cancer de la bouche. Tout d'abord, soulevez votre langue pour qu'elle touche votre palais. Examinez le bas de votre bouche et le dessous de votre langue. Vérifiez s'il y a de l'enflure, des zones fermes ou un changement de couleur ou de texture.
- F.** Ensuite, allongez votre langue pour la sortir de votre bouche le plus possible. Examinez la surface aussi loin que possible pour repérer de l'enflure, des zones fermes ou un changement de couleur. Pour ce faire, il est préférable de placer le pouce sous la langue et de presser le bout des doigts sur le dessus de la langue.
- G.** Déplacez votre langue vers la droite et vers la gauche. Elle devrait bouger librement de façon symétrique d'un côté à l'autre. Notez toute restriction de mouvement. Palpez chaque côté de la langue pour déceler des bosses ou des zones fermes et vérifiez s'il y a un changement de couleur ou de texture.
- H.** Ouvrez la bouche autant que possible pour voir tout changement de couleur ou de texture sur votre palais. Vérifiez si la surface présente des bosses ou de l'enflure. La bouche toujours ouverte, inspirez profondément et dites « aah ». Examinez votre gorge pour repérer un changement de texture ou de couleur. Cette zone peut être très rouge en raison d'allergies ou de respiration par la bouche. Prêtez attention aux infections persistantes ou récurrentes de la gorge.

Si vous remarquez quelque chose qui semble anormal, qui n'a pas de cause connue et qui ne guérit pas ou ne disparaît pas en 14 jours, consultez votre hygiéniste dentaire pour un dépistage de cancer buccal.



Pour en savoir plus, visitez le site [checkyourmouth.org](https://www.checkyourmouth.org)



Références

1. Paradis, C, Butt, P, Shield, K, Poole, N, Wells, S, Naimi, T, Sherk, A et les groupes d'experts scientifiques des Directives de consommation d'alcool à faible risque. *Repères canadiens sur l'alcool et la santé : rapport final*. Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2023.
2. The Oral Cancer Foundation. Check Your Mouth™ Self-Discovery Exam [en ligne]. ©2022. Accessible à l'adresse : www.checkyourmouth.org.



**HYGIÈNE
DENTAIRE
CANADA**

Visitez le site [hygienedentairecanada.ca](https://www.hygienedentairecanada.ca) dès aujourd'hui!