

# Démystifier le vapotage en matière de santé buccodentaire



L'utilisation de cigarettes électroniques (e-cigarettes) ou d'appareils adaptés, également connue sous le nom de « vapotage », continue d'être populaire au Canada. Malheureusement, le vapotage n'est pas sans danger, surtout quand il s'agit de votre santé buccodentaire.

## Qu'est ce que le vapotage?

Le vapotage consiste à inhaler une vapeur (un aérosol) créée par le chauffage d'un liquide (souvent appelé e liquide ou liquide pour vapotage) dans un appareil. Ce liquide peut contenir :

**La nicotine**  
qui entraîne une forte dépendance

**Les produits chimiques**  
comme le propylène glycol et le glycérol

**Les arômes**  
comme la pêche, la framboise bleue, la mangue ou la menthe

**Les extraits de cannabis**



## Risques pour la santé buccodentaire

### Bouche sèche et caries

La salive protège vos dents. Le vapotage peut réduire la quantité de salive que vous produisez, ce qui entraîne la sécheresse buccale et augmente les bactéries responsables des caries et de la mauvaise haleine.

### Maladie des gencives

Le vapotage peut irriter l'intérieur de votre bouche et entraîner une maladie des gencives (gingivite), la récession des gencives, une perte d'émail dentaire et une sensibilité des dents. Il peut aussi contribuer à la perte osseuse (parodontite).

### Cancer

La vapeur que vous inhalez peut contenir des produits chimiques, comme le formaldéhyde, qui endommagent les cellules et peuvent augmenter le risque de cancer de la bouche. Les dispositifs de vapotage peuvent libérer des métaux cancérigènes comme le plomb, le nickel, le cadmium et le chrome. L'inhalation de ces particules métalliques peut nuire à votre bouche et à votre corps.

# Démystifier le vapotage en matière de santé buccodentaire

## Comment protéger votre santé buccodentaire

- 1** Limitez la fréquence à laquelle vous vapotez.
- 2** Restez bien hydraté pour éviter la sécheresse buccale.
- 3** Mâchez de la gomme sans sucre pour stimuler la salive et vous protéger contre les caries, la bouche sèche et la mauvaise haleine.
- 4** Brossez vous les dents et nettoyez entre vos dents au moins deux fois par jour.
- 5** Envisagez d'arrêter : le vapotage crée une dépendance et est nocif. Votre hygiéniste dentaire peut vous aider!
- 6** Visitez régulièrement votre hygiéniste dentaire.

### Nicotine = Dépendance

La plupart des liquides pour vapotage contiennent de la nicotine, qui crée une très forte dépendance. La nicotine peut :

- rendre la gestion des émotions, la concentration et l'apprentissage plus difficile chez les jeunes
- augmenter votre fréquence cardiaque et votre tension artérielle
- ralentir la guérison de votre bouche après un traitement dentaire



## Renseignements supplémentaires

- Au Canada, il est illégal de vendre des dispositifs et des produits de vapotage aux personnes de moins de 19 ans.
- Les dispositifs de vapotage alimentés par batterie peuvent exploser et causer des brûlures.
- Le vapotage peut déclencher des symptômes ou des crises d'asthme.
- Le vapotage présente un risque majeur pour la santé de vos poumons et de votre cœur.

### Le vapotage n'est pas un outil approuvé pour cesser de fumer

Même si le vapotage est présenté aux adultes comme une alternative plus sûre au tabagisme, il ne s'agit pas d'un outil approuvé pour cesser de fumer au Canada. Les hygiénistes dentaires peuvent vous proposer des stratégies éprouvées pour vous aider à arrêter de consommer du tabac ou des produits de vapotage.

**En résumé :** Le vapotage n'est pas sans danger. Il peut endommager vos dents, vos gencives et votre santé générale. Avant de commencer à vapoter — ou si vous vapotez déjà — prenez connaissance des risques et faites des choix éclairés.

Les hygiénistes dentaires sont des prestataires de soins de santé primaires qui font la promotion de la santé buccodentaire et offrent des conseils sur des choix de modes de vie sains, car une bonne santé buccodentaire est essentielle à votre bien-être global.

**Prenez rendez-vous avec votre hygiéniste dentaire dès aujourd'hui!**

Apprenez-en davantage sur la santé buccodentaire à [hygienedentairecanada.ca](http://hygienedentairecanada.ca)