

LeDroit

cyberpresse.ca

Cahier publicitaire

# SOURIEZ À BELLES DENTS

présenté par



Société  
Dentaire  
de l'Outaouais et



Ordre des  
Dentistes du  
Québec



## MOT DU MAIRE

Je suis très heureux de profiter de cette occasion pour m'associer à la campagne de promotion du mois de la santé buccodentaire 2004.



Je tiens d'ailleurs à féliciter les gens de la Société dentaire de l'Outaouais, de la Direction de la santé publique et des CLSC de la région pour cette initiative annuelle qui consiste à rappeler l'importance d'avoir des dents et une bouche saines et à promouvoir des habitudes qui favorisent cette santé. Il est à noter que parmi ces habitudes et comportements favorables, on retrouve l'alimentation saine, l'absence de tabagisme, la consommation modérée d'alcool et des visites régulières chez un professionnel de la santé. Or, si ces éléments sont à la base de la santé dentaire et buccale, ils sont aussi fondamentaux pour la santé en général.

Je suis content de voir que le public cible de la campagne de cette année soit les jeunes de 12 à 17 ans. Plus les gens sont sensibilisés tôt aux enjeux relatifs à la santé, plus les chances sont bonnes qu'ils adoptent de bonnes habitudes pour toute la vie.

Je vous invite donc, tout au long du mois d'avril, à découvrir tout ce qu'il faut savoir pour garder ses dents et sa bouche en santé et pour continuer de sourire à la vie très longtemps!

Le maire,

Yves Ducharme

## MOT DE LA PRÉSIDENTE MOIS DE LA SANTÉ BUCCODENTAIRE SOCIÉTÉ DENTAIRE DE L'OUTAOUAIS, AVRIL 2004

Organiser les activités du mois de la santé buccodentaire, c'est tout un défi... défi réalisé grâce à la participation de plusieurs personnes. Je désire ici souligner les efforts de tous mes collègues qui ont mis la main à la pâte.



Je veux aussi remercier nos commanditaires qui, à chaque année, nous permettent de financer nos activités : merci à l'Ordre des dentistes du Québec, à l'Association des chirurgiens-dentistes du Québec, à la Société dentaire de l'Outaouais ainsi qu'à la compagnie Patterson (compagnie de produits et services dentaires). Enfin, je dois ajouter que la collaboration étroite de l'équipe de la Santé publique nous permet d'atteindre nos objectifs. MERCI À TOUS.

C'est notre mois pour vous parler de votre bouche. Ce cahier spécial saura, je l'espère, vous éclairer et répondre à vos questions. Nous parlons de nos activités pour les ados et de sujets tels le ronflement, la santé buccodentaire, les implants et le tabagisme. Une section est accordée à nos spécialistes qui vous expliquent pourquoi votre dentiste réfère soient à l'orthodontiste (redressement des dents), à l'endodontiste (traitement de canal), au parodontiste (traitement des maladies des gencives) et au chirurgien maxillo-faciale

Enfin, nous sommes heureux de participer à la campagne d'information et de dépistage du cancer de la bouche. Notre préoccupation première est de vous fournir des soins dentaires professionnels et accessibles.

BON MOIS DE LA SANTÉ BUCCODENTAIRE

La présidente,

Dre Bernadette Turcotte

**Membres du comité du  
Mois de la santé buccodentaire :**

Dre Lorraine Gagnon, dentiste-conseil  
Dr François Lavoie  
Josée Gaudet, hygiéniste dentaire  
Mylène Chauret, hygiéniste dentaire

## MESSAGE DU PRÉSIDENT DE L'ORDRE DES DENTISTES DU QUÉBEC

Un examen de la bouche pourrait vous sauver la vie. L'Ordre des dentistes du Québec est fier d'appuyer la Société dentaire de l'Outaouais dans ses activités de promotion de la santé buccodentaire auprès de la population, au cours du mois d'avril.



Les dentistes ont, entre autres, choisi d'être partenaires de la campagne de sensibilisation et de dépistage du cancer de la bouche que l'Ordre mène à travers le Québec. En appuyant cette campagne, ils se sont engagés à informer la population de l'Outaouais sur cette affection méconnue, de même que sur les façons de la prévenir. Ils veulent aussi sauver des vies en augmentant le nombre de cas qui sont détectés plus tôt dans la maladie.

Le cancer de la bouche tue près d'un Québécois chaque jour. Il peut être prévenu, mais il peut surtout être détecté dès ses débuts par un examen clinique effectué par le dentiste lors d'une visite de routine. J'invite donc la population à profiter de l'expertise des dentistes dans ce domaine. Ils sont bien placés pour vous renseigner sur cette maladie, ses causes et ses symptômes, et vous conseiller sur les façons de la prévenir.

Le président,

Robert Salois



AVRIL  
MOIS DE LA  
SANTÉ  
DENTAIRE.

## MOT DU PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ DENTAIRE DE L'OUTAOUAIS

Tous les ans, tous les professionnels de la médecine dentaire profitent du mois d'avril pour vous rappeler l'importance de votre santé bucco-dentaire.



Élément important de votre apparence, le sourire est aussi un facteur important de communication. Il peut tout à tour exprimer l'amour, la tendresse, l'acquiescement, la compassion, la satisfaction, la séduction... Ce merveilleux moyen de communication peut pourtant être détruit par les maladies

buccodentaires. La carie est la plus connue et la plus fréquente, mais la maladie des gencives et des tissus de soutien de la dent, la maladie parodontale, par son mode d'action insidieux est encore plus dangereuse. Elle entraîne une mobilité puis une chute rapide des dents et frappe à deux périodes différentes de la vie : de 14 à 25 ans et après 45 ans. La prévention de ces maladies est enseignée depuis des années : une bonne hygiène deux fois par jour, une alimentation saine et une visite de contrôle chez son dentiste régulièrement au moins aux années.

Cette année, le mois de la santé bucco-dentaire attirera votre attention sur un autre type de maladie : les cancers de la bouche.

Heureusement peu fréquents, ils restent très dangereux avec un taux de décès élevé, car souvent découverts trop tard. Leur commencement parfaitement indolore n'incite pas les personnes atteintes à consulter, d'autant plus qu'ils se déclarent plus facilement chez les personnes très actives fumant beaucoup, chez des personnes consommant beaucoup d'alcool, et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

L'autre type de cancer se produit chez les personnes qui sont exposées longtemps au soleil et se développe au niveau des lèvres.

Ces cancers dépistés et soignés tardivement, par exemple lorsque la douleur est apparue, peuvent nécessiter des traitements qui laissent des cicatrices importantes au niveau du visage lorsqu'ils ne sont pas mortels.

L'examen régulier chez le dentiste permet de vous protéger et de protéger votre sourire.

**H. Cocaud**

Dr Hervé Cocaud  
Chirurgien-dentiste  
Président de la Société dentaire  
de l'Outaouais



- RECOMMANDATIONS**
- VISITEZ VOTRE DENTISTE RÉGULIÈREMENT
  - BROSSEZ-VOUS LES DENTS AU MOINS DEUX FOIS PAR JOUR, PASSEZ LA SOIE UNE FOIS PAR JOUR ET BROSSEZ VOTRE LANGUE
  - PROTÉGEZ VOS LÈVRES DU FROID ET DU SOLEIL
  - AVISEZ VOTRE DENTISTE DE TOUT CHANGEMENT À VOTRE SANTÉ ET VOTRE MÉDICAMENT
  - LE BLANCHIMENT OUI, MAIS AVEC MODÉRATION
  - ENLEVEZ VOTRE PROTHÈSE LA NUIT
  - LA PREMIÈRE VISITE CHEZ LE DENTISTE POUR UN ENFANT EST RECOMMANDÉE VERS 3 ANS
  - CESSEZ DE FUMER
  - PRENDRE LES ALIMENTS CARIOGÈNES AUX REPAS, LA SALIVATION EST AUGMENTÉE ET LE BROSSAGE EST PRESQU'ASSURÉ
  - BOIRE BEAUCOUP D'EAU ET RINCER SOUVENT VOTRE BOUCHE

## LE DENTISTE ET LES TROUBLES DE RONFLEMENT

Le ronflement est un problème ennuyeux qui touche une bonne partie de la population, particulièrement les hommes âgés de plus de 40 ans. En plus de présenter des problèmes d'ordre social (vie de couple, difficulté à dormir chez des amis) le ronflement indique souvent la présence de problèmes médicaux assez graves, comme l'apnée du sommeil ou différents troubles cardiaques, qui diminuent la qualité de vie de la personne affectée. Comme le ronflement est un problème qui prend plusieurs années à se manifester pleinement, les changements à la qualité de vie se font d'une façon si lente que la personne affectée n'en prendra pas conscience. Le but de tout traitement dans ce domaine est non seulement l'élimination du bruit que fait le ronfleur, mais surtout l'amélioration de sa qualité de vie.

La première étape à suivre pour une personne désirant sérieusement cesser de ronfler est de consulter son médecin traitant pour que celui-ci prescrive une évaluation de la sévérité du cas et la présence d'autres troubles de santé pouvant y être associés. Suite à quoi le médecin pourra recommander différents traitements tels la chirurgie, le CPAP ou les appareils dentaires.

Depuis près de 10 ans, les dentistes sont impliqués, de concert avec plusieurs disciplines médicales, dans le traitement du ronflement et de l'apnée du sommeil. En effet, au fil des années une multitude d'appareils sont apparus sur le marché visant à régler les troubles de ronflement. La plupart fonctionnent selon le même principe, mais ils diffèrent par certains détails qui affectent leur efficacité.

Tout d'abord, il faut savoir que le ronflement se caractérise par une obstruction du passage de l'air dans les voies aériennes, lors du sommeil. En effet, lorsque l'on dort, les muscles qui tiennent les voies aériennes ouvertes se relaxent, comme tous les autres muscles du corps, et causent un affaissement à l'origine de l'obstruction. La langue et plusieurs muscles attachés à la mâchoire du bas sont impliqués dans ce processus. Les appareils dentaires, en modifiant la position de la mâchoire du bas (appareils d'avancement mandibulaire) ou en stabilisant la position de la langue (appareils de retenue de la langue), vont tenter d'éliminer la source d'obstruction respiratoire pour régler le problème.

### Est-ce efficace?

La littérature rapporte des taux d'efficacité variant selon la sévérité des cas tel qu'évalué par le médecin. On parle de taux de succès de 85 % pour des cas d'apnée du sommeil léger ou pour l'élimination du ronflement lorsqu'il se présente sans apnée du sommeil. Toutefois, dans les cas d'apnée plus sévère, le taux d'efficacité chute dramatiquement.



### Qui devrait consulter son dentiste pour un appareil anti-ronflement?

Les patients qui ont été évalués par leurs médecins et qui présentent un cas d'apnée du sommeil léger à modéré ou un cas de ronflement sans apnée, sont les patients idéaux. Les patients qui sont intolérants au cpap peuvent aussi être d'excellents candidats pour les appareils dentaires. De même, pour les voyageurs, les campeurs, les amateurs de plein air, l'appareil dentaire constitue une alternative plus pratique et moins encombrante que le cpap.

### Quels sont les effets secondaires?

A court terme, les patients qui utilisent ce type d'appareil vont présenter une salivation excessive lors du port de l'appareil, de la difficulté à bien fermer les dents ensemble le matin et une raideur à certains muscles du visage. Ces effets secondaires sont de courte durée (environ deux semaines) et tendent à diminuer avec le temps.

A plus long terme, ces appareils vont causer des mouvements des dents présentes en bouche. Lorsqu'on sait que l'apnée du sommeil non traitée diminue l'espérance de vie de la personne atteinte, on s'inquiète peu de ces mouvements dentaires. Toutefois, lorsque l'on veut se procurer un de ces appareils, on devrait s'adresser à un dentiste, car c'est le seul professionnel de la santé capable d'évaluer la probabilité d'une telle complication, d'en assurer le suivi et le traitement si nécessaire.

Finalement, le dentiste, par son expertise, est un maillon dans la chaîne d'intervenants impliqués dans le traitement du ronflement. Avant de le consulter, assurez-vous que votre médecin a bien évalué votre cas. En terminant, tenez-vous loin des recettes miracles ou des gadgets de tout acabit qui vous sont proposés par des vendeurs de toute sorte. Vous sauvez temps et argent.

# POURQUOI RÉFÉRER À UN SPÉCIALISTE ?

## QU'EST-CE QUE L'ORTHODONTIE?

L'orthodontie est une spécialité de la médecine dentaire qui s'intéresse au diagnostic, à la prévention et à la correction des irrégularités dentaires et faciales. Le terme « malocclusion » désigne une mauvaise relation entre les dents et/ou l'ossature des mâchoires. Le traitement d'orthodontie s'accomplit en influençant favorablement la croissance faciale et en bougeant les dents dans leur milieu afin qu'elles prennent une position plus favorable. Un traitement orthodontique peut être réussi à tout âge. Bien que l'arrêt de la croissance du visage et des mâchoires limite les possibilités de l'orthodontie, les tissus impliqués dans le mouvement des dents sont les mêmes chez l'adulte que chez l'enfant. La santé des dents et des structures de support déterminera les perspectives d'amélioration. Trois facteurs peuvent influencer la durée du traitement : la croissance de la bouche et du visage du patient, sa collaboration au traitement et finalement la gravité de son problème.

## D'OÙ PROVIENNENT LES PROBLÈMES DENTAIRES ET FACIAUX?

La plupart des malocclusions sont d'abord d'origine héréditaire. Viennent ensuite les causes acquises telles que : succion du pouce ou des doigts, poussée continue de la langue sur les dents, problème de respiration buccale chronique, perte prématurée de dents ou des maladies de gencive.

## D'OÙ PROVIENNENT LES PROBLÈMES DENTAIRES ET FACIAUX?

La plupart des malocclusions sont d'abord d'origine héréditaire. Viennent ensuite les causes acquises telles que : succion du pouce ou des doigts, poussée continue de la langue sur les dents, problème de respiration buccale chronique, perte prématurée de dents ou des maladies de gencive.

## POURQUOI LES TRAITEMENTS D'ORTHODONTIE SONT-ILS IMPORTANTS?

La première motivation qui amène les gens à consulter est souvent liée à une question d'esthétique. La plupart du temps, ces patients ne savent pas que des dents et/ou des mâchoires en mauvaise position peuvent entraîner des troubles fonctionnels ou hygiéniques. Le but premier visé par l'orthodontie est l'amélioration de la santé buccale. Des dents qui se chevauchent sont difficiles à nettoyer. Des dents mal alignées ou qui ne s'emboîtent pas bien ensemble sont moins efficaces lors de la mastication. Ces problèmes pourraient causer une usure excessive des dents, des douleurs à la mâchoire, à la tête, au cou et aux muscles faciaux. Avoir une dentition en santé contribue sans aucun doute à une belle apparence, mais est aussi essentiel à un bon état de santé général.

## QUAND LE TRAITEMENT ORTHODONTIQUE DEVRAIT-IL COMMENCER?

En consultant régulièrement votre dentiste, ce dernier peut identifier les débuts d'une malocclusion. Si nécessaire, il pourra alors vous référer à un spécialiste. Le moment le plus opportun pour débiter un traitement dépend grandement du type et de la gravité du problème. L'orthodontiste est le spécialiste qui possède les connaissances et l'expérience nécessaires pour déterminer le meilleur âge pour débiter le traitement. Il vous guidera également afin de choisir les soins qui vous conviennent le mieux. Souriez !!!

## DEUX RAISONS POUR LESQUELLES UN DENTISTE DEVRAIT RÉFÉRER LES PATIENTS À UN ENDODONTISTE

### DIAGNOSTIC

Très souvent, les signes et les symptômes des maladies d'origine pulpaire sont très évidents et faciles à localiser. Par contre, dans certains cas, les diagnostics sont moins évidents dû au fait qu'il y a plusieurs structures qui peuvent causer des douleurs orofaciales. De plus, la douleur d'origine pulpaire n'est pas toujours claire. En règle générale, dès qu'un doute sur un diagnostic existe, il est préférable de consulter un endodontiste pour obtenir une deuxième opinion avant d'entreprendre le traitement suggéré.

### TRAITEMENT D'ENDODONTIE

Malgré la forte amélioration des technologies d'instrumentation qui facilitent de près les traitements d'endodontie, il demeurera toujours des difficultés à traiter des dents complexes (pulpes très calcifiées, traitements antérieurs, etc.) ainsi que des patients qui possèdent certains facteurs qui compliqueraient les traitements d'endodontie (état médical complexe, ouverture limitée, etc.).

Le but des traitements endodontiques est de fournir des résultats prévisibles et favorables qui vont maintenir une dent en santé et fonctionnelle à long terme. L'habileté du dentiste pour atteindre ce but dépendra beaucoup sur la difficulté du traitement. Il y a beaucoup de facteurs extrinsèques et intrinsèques, biologiques et psychologiques, qui peuvent empêcher la réussite. Donc, l'évaluation pré-opératoire de la difficulté du traitement est très importante. Par conséquent, si le dentiste juge que le traitement sera trop difficile, une référence chez un endodontiste pourrait être dans le meilleur intérêt pour le patient et le praticien.

Pour vous aider à évaluer le degré de difficulté des traitements endodontiques, je vous invite à visiter le site web de l'Académie d'Endodontie canadienne au [www.caendo.ca](http://www.caendo.ca) pour la CLASSIFICATION DES CAS SELON LES DEGRÉS DE DIFFICULTÉS ET DE RISQUE.



## LES IMPLANTS DENTAIRES

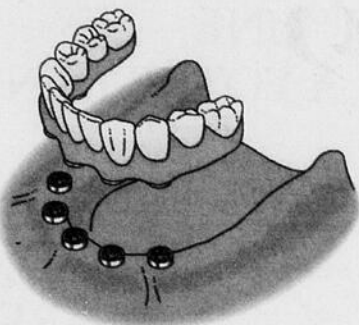
Le remplacement d'une ou de plusieurs dents à l'aide d'implants dentaires représente une toute nouvelle technique pour bien des gens. Cependant, l'histoire est toute différente. En effet, un scientifique suédois a découvert, au début des années 1950, que le titane se liait aux tissus osseux. Ce phénomène, appelé l'ostéo-intégration, permet d'ajouter les dents manquantes à l'aide de vis en titane pur, appelées implants dentaires. Depuis près de 40 ans, cette méthode connaît un vif succès. Destinés d'abord à fournir de nouvelles dents aux personnes complètement édentées, il est maintenant de plus en plus courant de substituer seulement une ou plusieurs dents par des implants.

Il n'y a pas d'âge pour recevoir un implant. Seul un examen clinique et radiologique dira si les structures osseuses sont suffisantes pour installer le nombre d'implants nécessaires et ainsi, combler les dents perdues. Dans certains cas, on a aussi recours à la radiographie assistée par informatique pour reconstituer la mâchoire en trois dimensions (CTSCAN). Les étapes du traitement consistent en premier lieu à insérer un implant en titane dans l'os, sous la gencive. Ensuite, la gencive est refermée sur la vis. L'implant est laissé au repos pendant la période de guérison qui prendra de quatre à six mois, durant lesquels l'ostéo-intégration se parachèvera. Entre-temps, on remet la prothèse, s'il y a lieu. À la guérison, une deuxième intervention ouvrant l'accès par la gencive permettra d'atteindre l'implant et d'y visser la nouvelle dent artificielle. Elle aura tout de la couleur et de la forme des dents avoisinantes. Cet implant en titane offre également la possibilité de servir de point d'ancrage afin de stabiliser une couronne, un pont ou une prothèse complète.

Il est bien entendu que toute chirurgie présente des risques. Toutefois, la pose des implants constitue une opération mineure. La douleur n'est pas plus importante qu'une extraction. Certaines structures anatomiques doivent être évitées. C'est pourquoi tant de précautions sont consacrées aux radiographies et à l'examen clinique.

Les premières études présentaient des taux de réussite de 85 % à la mâchoire supérieure et de 90 % à la mâchoire inférieure. Maintenant, les plus récentes études révèlent des taux de succès de 97 %. Cette performance croissante nous vient de la recherche et du développement de techniques chirurgicales plus avancées et de meilleures conditions d'ostéo-intégration.

Les avantages de l'implant dentaire sont nombreux : l'ajout d'une dent sans devoir s'appuyer sur les dents adjacentes évite l'augmentation des forces sur celles-ci; le remplacement des dents sans l'inconvénient de les enlever avant le coucher; l'image d'une prothèse flottant dans un verre d'eau sur la table de nuit est chose du passé; l'augmentation de la stabilité d'une prothèse complète supérieure ou inférieure. Penser au plaisir de savourer à nouveau un épi de blé d'inde, chaud et sucré. Votre dentiste ou votre parodontiste pourra vous informer davantage des bienfaits des implants dentaires. N'hésitez pas, renseignez-vous lors de votre prochaine visite.



## CHIRURGIE BUCCALE ET MAXILLO-FACIALE

Le CHIRURGIEN BUCCAL ET MAXILLO-FACIAL est un dentiste qui a complété quatre ou cinq années supplémentaires de spécialisation. Il a une formation approfondie en chirurgie et en médecine. On recourt à ses services dans tous les cas de chirurgie buccale que le dentiste généraliste trouve complexe. Le spécialiste en chirurgie buccale et maxillo-faciale est souvent consulté pour les extractions de dents de sagesse, le traitement des kystes et infections dentaires ainsi que l'investigation des lésions ou douleurs suspectes. Sa connaissance approfondie de l'anatomie et de la chirurgie lui permet de minimiser les risques opératoires, tout particulièrement dans le domaine de l'implantologie. Ainsi, lorsque la pose d'implants dentaires est envisagée, le chirurgien buccal et maxillo-faciale est en mesure de faire une analyse précise et détaillée des conditions chirurgicales importantes associées à la condition du patient. Lors d'une chirurgie buccale dite « mineure », afin d'améliorer le confort du patient, le chirurgien buccal et maxillo-faciale aura souvent recours à l'administration de sédation intraveineuse. Il s'agit d'une technique qui permet un bon contrôle de l'anxiété et de la douleur pendant la chirurgie. En milieu hospitalier, le chirurgien buccal et maxillo-faciale a deux activités principales que sont la chirurgie orthognatique et la traumatologie. La chirurgie orthognatique est la correction des difformités du visage touchant les maxillaires ainsi que l'occlusion dentaire. Les ostéotomies combinées du menton, de la mandibule et du maxillaire permettent de modifier la difformité en un visage équilibré, fonctionnel et esthétique. Ces chirurgies sont souvent pratiquées en collaboration avec un orthodontiste. Une bonne connaissance du complexe maxillo-faciale, de l'occlusion ainsi que du système masticatoire amène souvent le chirurgien buccal et maxillo-faciale à traiter les fractures complexes du visage. Les maxillaires et tout particulièrement la mandibule constituent des os uniques de par leur structure, leur fonction et les diverses attaches musculaires antagonistes qui s'y rattachent. Seule une approche physiologique de ces traumatismes permet le rétablissement d'une fonction masticatoire normale.

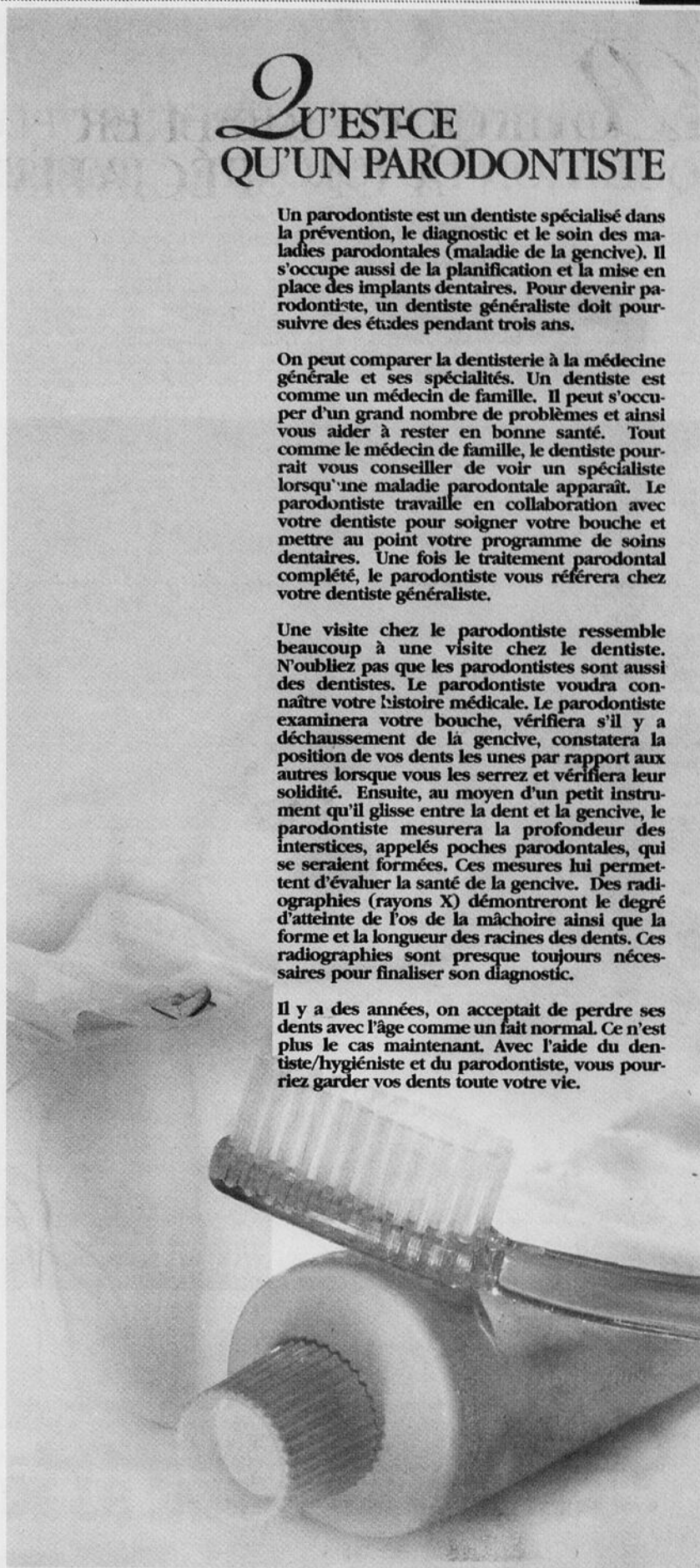
## QU'EST-CE QU'UN PARODONTISTE

Un parodontiste est un dentiste spécialisé dans la prévention, le diagnostic et le soin des maladies parodontales (maladie de la gencive). Il s'occupe aussi de la planification et la mise en place des implants dentaires. Pour devenir parodontiste, un dentiste généraliste doit poursuivre des études pendant trois ans.

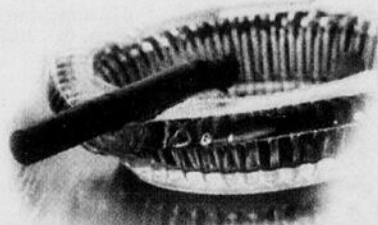
On peut comparer la dentisterie à la médecine générale et ses spécialités. Un dentiste est comme un médecin de famille. Il peut s'occuper d'un grand nombre de problèmes et ainsi vous aider à rester en bonne santé. Tout comme le médecin de famille, le dentiste pourrait vous conseiller de voir un spécialiste lorsqu'une maladie parodontale apparaît. Le parodontiste travaille en collaboration avec votre dentiste pour soigner votre bouche et mettre au point votre programme de soins dentaires. Une fois le traitement parodontal complété, le parodontiste vous référera chez votre dentiste généraliste.

Une visite chez le parodontiste ressemble beaucoup à une visite chez le dentiste. N'oubliez pas que les parodontistes sont aussi des dentistes. Le parodontiste voudra connaître votre histoire médicale. Le parodontiste examinera votre bouche, vérifiera s'il y a un déchaussement de la gencive, constatera la position de vos dents les unes par rapport aux autres lorsque vous les serrez et vérifiera leur solidité. Ensuite, au moyen d'un petit instrument qu'il glisse entre la dent et la gencive, le parodontiste mesurera la profondeur des interstices, appelés poches parodontales, qui se seraient formées. Ces mesures lui permettent d'évaluer la santé de la gencive. Des radiographies (rayons X) démontreront le degré d'atteinte de l'os de la mâchoire ainsi que la forme et la longueur des racines des dents. Ces radiographies sont presque toujours nécessaires pour finaliser son diagnostic.

Il y a des années, on acceptait de perdre ses dents avec l'âge comme un fait normal. Ce n'est plus le cas maintenant. Avec l'aide du dentiste/hygiéniste et du parodontiste, vous pourriez garder vos dents toute votre vie.



# ARRÊTER DE FUMER, C'EST PLUS QU'UNE QUESTION DE VOLONTÉ... PARLEZ-EN À VOTRE DENTISTE!



Le tabagisme affecte la bouche des fumeurs de différentes façons. La majorité des cancers de la bouche et des maladies des gencives pourraient être évités en cessant de fumer. Le tabagisme nuit aussi à la guérison des tissus suite à un traitement dentaire. À plus court terme, le tabac tache les dents et ses résidus se déposent sur la langue causant la mauvaise haleine. Les fumeurs ne

devraient pas hésiter à aborder le sujet avec leur dentiste qui peut leur expliquer comment améliorer la santé de leur bouche en cessant de fumer.

Il faut dire qu'arrêter de fumer, ce n'est pas facile, c'est même plutôt difficile! Penser qu'arrêter de fumer n'est qu'une question de volonté, c'est sous-estimer la force de la dépendance à la cigarette. Le dentiste est un professionnel de la santé qui peut conseiller adéquatement sur les moyens à prendre pour réussir à cesser de fumer. Pour réussir, il faut apprendre à vaincre sa dépendance physique, psychologique et comportementale. Il faut aussi se préparer car après tout, on ne se jette pas à l'eau sans savoir nager!

Pour s'aider à vaincre la dépendance physique, il est important de bien identifier les symptômes de sevrage (irritabilité, étourdissements, maux de tête, fatigue, troubles du sommeil, difficultés de concentration, etc.), de comprendre qu'ils sont passagers (durent environ un mois) et qu'on peut les atténuer avec des timbres et de la gomme à la nicotine ou du zyban. Le médecin et le pharmacien peuvent aussi conseiller.

En même temps qu'on gère ses symptômes de sevrage, il faut modifier ses habitudes et réapprendre de nouvelles façons de gérer les situations de notre quotidien sans cigarette. L'ex-fumeur y parviendra d'autant plus facilement s'il a réussi à remplacer le plaisir de fumer par une activité qui lui plaît. Plus facile à dire qu'à faire! C'est pourquoi les Centres d'abandon du tabagisme (CAT) des CLSC offrent un programme en groupe ou un suivi individualisé pour aider les fumeurs à vaincre leur dépendance sur tous les plans. Pour obtenir les coordonnées du CAT le plus près de chez-vous, contactez la ligne provinciale 1 888 853-6666 ou visitez le site Internet [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca).

## Vous n'êtes pas encore décidé à cesser de fumer?

Identifiez les raisons pour lesquelles vous fumez et, en contrepartie, les inconvénients qui y sont rattachés. Demandez-vous ensuite quels bienfaits vous pourriez retirer d'une vie sans fumée, mais quels obstacles vous empêchent d'arrêter de fumer. Lorsque vous aurez fait pencher la balance du côté de la cessation tabagique, vous serez prêt.

Source :  
Josée Charlebois  
Direction de Santé publique  
de l'Outaouais

## FICHE DE RENSEIGNEMENTS SUR LE CANCER DE LA BOUCHE

### Statistiques

Chaque année, plus de 700 Québécois apprennent qu'ils ont le cancer de la bouche, et environ 300 personnes en meurent, soit près d'une personne par jour.

Au Canada, il y a environ 3100 nouveaux cas annuellement, dont 1100 décès. En Amérique du Nord, 33 000 nouveaux cas chaque année. Le cancer buccal touche deux à trois fois plus d'hommes que de femmes. Il affecte surtout les personnes âgées de 45 ans et plus.

### Facteurs de risque

Facteurs de risque incontestables : le tabac et l'alcool en quantité excessive.

Facteurs de risque possibles : une alimentation pauvre en fruits et en légumes et le virus du papillome humain.

### L'importance du dépistage précoce

Cinq ans après un diagnostic de cancer de la bouche, 80 % des patients survivent si la maladie est détectée dès le début (stade I), comparativement à seulement 20 % si elle est découverte aux stades avancés (données américaines).

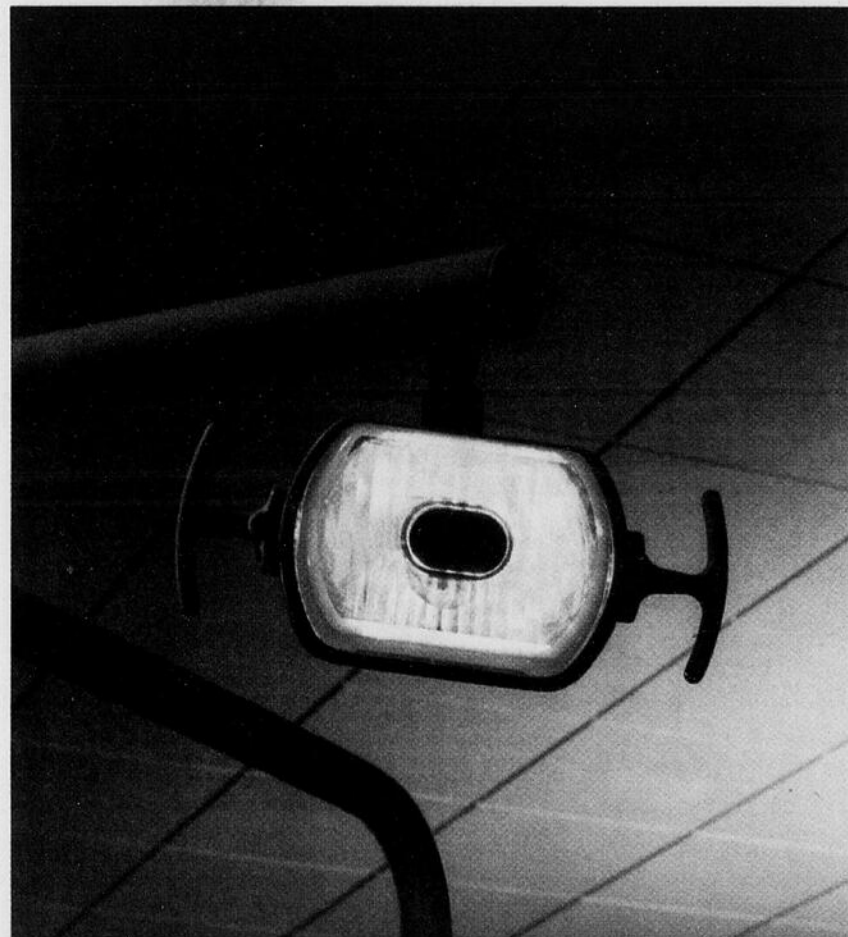
Un examen clinique fait par un dentiste lors d'une visite de routine suffit pour détecter un cancer buccal.

### Les symptômes à surveiller

Une plaie sur la lèvre ou dans la bouche, telle un ulcère, qui dure plus de deux semaines. Une excroissance sur la lèvre, dans la bouche ou dans la gorge.

L'apparition d'une tache rouge ou blanche sur les gencives, la langue ou le bord de la lèvre. De la difficulté à mastiquer ou à avaler, ou une sensation de douleur lorsqu'on avale ou mastique. Un renflement de la joue qui gêne le port de prothèses dentaires et les rend inconfortables.

Un changement dans la voix, une voix enrouée ou une sensation d'avoir quelque chose qui obstrue la gorge. Un saignement inhabituel, un engourdissement de la langue, de la lèvre ou de la peau du visage.



VOTRE DENTISTE PEUT VOUS ÉCLAIRER SUR LE  
**CANCER DE LA BOUCHE.**



[www.odq.qc.ca](http://www.odq.qc.ca)

Chaque année, 700 Québécois apprennent qu'ils ont le cancer de la bouche. Votre dentiste peut le détecter dès ses débuts par un examen clinique effectué lors de la visite de routine. Il peut aussi vous aider à en comprendre les causes et à en reconnaître les signes.

**Cela pourrait vous sauver la vie.**





## J'AI ME TA BOUCHE... MON SECRET

La Société dentaire de l'Outaouais, la Direction de la santé publique et les CLSC de la région ont entrepris encore cette année de passer un message aux ados des écoles secondaires pour les inciter à se brosser les dents et passer la soie dentaire.

Pour les rejoindre, nous avons distribué aux cafétérias scolaires des napperons imprimés et des magnifiques affiches qui ont comme thème J'AI ME TA BOUCHE... MON SECRET.

Les adolescents participeront en diffusant des messages à la radio scolaire. Les thèmes des messages sont les soins dentaires personnels, la visite annuelle chez le dentiste, les blessures buccodentaires ainsi que le blanchiment.

Pour bonifier la campagne, nous avons envoyé ces mêmes affiches dans les pharmacies de la région.

### CLINIQUE MOBILE

LE JEUDI 29 AVRIL  
BUCKINGHAM  
DR FRANÇOIS LAVOIE

LE VENDREDI 30 AVRIL  
DE 9 H 30 À 11 H 30  
AU DOMAINE BOISÉ

DE 13 À 15 H 30  
AU CENTRE DES AÎNÉS DE GATINEAU  
DRE BERNADETTE TURCOTTE



**J'AI ME TA BOUCHE...  
MON SECRET**

**AVRIL-MOIS DE LA SANTÉ DENTAIRE**

## ÊTES-VOUS EN SANTE?

Les problèmes de la bouche sont souvent perçus comme banals alors qu'ils peuvent avoir des conséquences importantes sur notre santé en général. Un bon moyen pour préserver votre santé est de prévenir les problèmes buccodentaires par de bonnes habitudes.

Le portrait de la santé dentaire en Outaouais :

- 40 % des enfants de la maternelle ont au moins une dent cariée ou obturée;
- 54 % des enfants de 11-12 ans ont au moins une dent permanente cariée ou obturée;
- 39 % des adultes de 35-44 ans ont au moins une prothèse dentaire.

Les habitudes en chiffres

Dans les dernières études québécoises, 65 % des enfants de 11-12 ans rapportent se brosser les dents au moins deux fois par jour, alors qu'ils utilisent la soie dentaire en moyenne une fois par semaine dans seulement 15 % des cas.

Quant aux adultes de 35-44 ans, 35 % révèlent se brosser les dents au moins deux fois par jour, alors que 24 % utilisent la soie dentaire quotidiennement.

Bien qu'elles soient très répandues les maladies buccodentaires sont généralement faciles à prévenir par de petits gestes quotidiens et par des visites régulières chez votre dentiste.

Les soins dentaires

Saviez-vous que les soins dentaires pour tous les enfants de moins de 10 ans sont couverts par la Régie de l'assurance-maladie du Québec? Pourtant 10 % des enfants de deuxième année n'ont pas visité leur dentiste depuis plus d'un an et 24 % ont une dent ou plus qui est cariée et non traitée.

Le gouvernement est sensible au fait que certains enfants visitent moins leur dentiste et ont plus de caries. Depuis plus de 20 ans, la santé accorde une attention particulière aux enfants qui sont considérés à risque de carie dentaire. Ce risque est évalué pour chaque enfant qui entre à la maternelle. Par la suite, les plus fragiles verront deux fois par année une hygiéniste dentaire du CLSC pour recevoir des soins préventifs. Ces soins, combinés aux visites régulières chez votre dentiste contribueront à réduire le risque pour votre enfant de développer de nouvelles caries dentaires.

Pour de l'information sur la santé publique de l'Outaouais visitez le site Web [http://www.sante-outaouais.qc.ca/santepub/spacceuil/index\\_f.aspx](http://www.sante-outaouais.qc.ca/santepub/spacceuil/index_f.aspx)

Source :

Lorraine Gagnon, DMD

Direction de la santé publique de l'Outaouais

## MEMBRES DE LA SDO

DRE ROSITA AGHARAZI	DR FRANÇOIS LAVOIE
DRE PATRICIA ALLAIRE	DRE SYLVIE LAVOIE
DRE LOUISE ASSELIN	DR JOSÉ LESSARD
DR YVES BARRETTE	DRE ANICK LÉTOURNEAU
DRE CATHERINE BAZINET	DRE ANNICK LÉVESQUE
DRE ISABELLE BÉLANGER	DRE MARIANNE LÉVESQUE
DR MICHEL BERGER	DRE MARIE-JOSÉE LUPIEN
DR RENÉ BERGERON	DR HERBERT MCLEOD
DR PASCAL BIBEAU	DRE CAROLINE MERCIER
DR JEAN-FRANÇOIS BOCK	DR PIERRE MORIN
DRE ANNE BOISVERT	DR RONALD MORIN
DR STÉPHANE CARON	DR MONG HA NGUYEN
DRE CHANTAL CHIASSON	DR TRI NGUYEN-DINH
DRE MARIE-FRANCE CHIASSON	DR SRDJAN OBRADOVIC
DR MARC CHRÉTIEN	DR HERMIG OHANIAN
DR HÉRVÉ COCAUD	DRE NATHALIE PAGEAU
DR DAVID CÔTÉ	DR FRANÇOIS PAYETTE
DR MICHEL CÔTÉ	DRE CHANTAL PLANT
DRE CAROLINE CÔTÉ	DR MARC PLANTE
DR JEAN-FRANÇOIS CRÉPEAU	DR ALAIN QUINN
DR MARIO DUMAS	DR LUC RICARD
DR PIERRE DUMONT	DR DANIEL RICARD
DR ANNE DUMOUCHEL	DR ANDRÉ RICHER
DR ERIC FORTIER	DR PIERRE RONDEAU
DRE LORRAINE GAGNON	DRE IWONA RUSIECKA
DRE MARCELLE GIRARD	DR MAURICE ST-PIERRE
DR SYLVAIN GIROUX	DRE ISABELLE SALTIEL
DRE LOUISE GOSSELIN	DRE JOHANNE SAUCIER
DRE HÉLÈNE GRÉGOIRE	DR ROBERT SÉGUIN
DR ANDRÉ GUAY	DR YVES SÉGUIN
DR CLAUDE GUIMOND	DR JEAN-FRANÇOIS TESSIER
DR CLAUDE HAMELIN	DRE CATHERINE THERRIAULT
DR DAVID HOFFMAN	DR ALAIN THIVIERGE
DR RICHARD HUOT	DR MARIO THOMAS
DR TOM IWANOWSKI	DR BENOÎT TOUCHETTE
DR FRANK KINAHAN	DRE LUCE TOUCHETTE
DR RICHARD LABELLE	DRE THI BACH TRAN
DR GUY LACOSTE	DRE NATHALIE TREMBLAY
DR GUY LAFRANCE	DRE BERNADETTE TURCOTTE
DR JOCELYN LAFRANCE	DR HUGO VADEBONCOEUR
DRE COLETTE LANDRY	DR RICHARD VILLENEUVE

La Société dentaire de l'Outaouais  
et l'Ordre des dentistes du Québec

## QUALITÉ DES SERVICES, PROTECTION DU PUBLIC!

L'Ordre des dentistes du Québec (ODQ) regroupe depuis 1869 tous les dentistes québécois, généralistes et spécialistes. La raison d'être de l'Ordre est la protection du public. Sa mission est d'assurer la qualité des services en médecine dentaire par le respect de normes élevées de pratique et d'éthique, et de promouvoir la santé buccodentaire auprès de la population du Québec.

Les dentistes de l'Outaouais ont depuis plus de 20 ans leur propre regroupement, la Société dentaire de l'Outaouais (SDO). Ses activités à fort contenu éducatif visent à maintenir les dentistes à la fine pointe du savoir en dentisterie.

Pour tout renseignement sur les dentistes et la dentisterie, le public peut s'adresser à l'ODQ et à la SDO aux adresses et aux numéros suivants :

Ordre des dentistes du Québec  
625, boulevard René-Lévesque ouest,  
15<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec) H3B 1R2  
Téléphone : (514) 875-8511  
ou 1-800-361-4887  
Télécopieur : (514) 393-9248  
[www.odq.qc.ca](http://www.odq.qc.ca)

Société dentaire de l'Outaouais  
[www.sdo.org](http://www.sdo.org)

