

LE DÉPISTAGE PRÉCOCE DU CANCER BUCCAL

Le cancer buccal n'est souvent pas dépisté à un stade précoce, car il peut se développer sans douleur ni symptômes. Si le cancer est dépisté à un stade précoce et avant qu'il ne se soit propagé aux autres tissus, le taux de survie de cinq ans est à presque 90 %.

RÉDUISEZ votre
RISQUE...
... repérez les **SIGNES**
PRÉCURSEURS

LE SAVIEZ-VOUS

Chaque année, il y a trois fois plus de cas de cancer buccal et trois fois plus de décès liés à ce cancer que de cas de cancer du col de l'utérus.

Le cancer buccal peut être transmis entre partenaires par les relations sexuelles buccogénitales ou par l'acte sexuel. Le virus du papillome humain (VPH) en est le responsable et l'infection au VPH est l'infection transmissible sexuellement qui est la plus en croissance.

Les jeunes hommes et jeunes femmes sexuellement actifs qui souvent ne fument pas ni ne présentent aucun facteur de risque particulier représentent le nouveau profil de patients. Le VPH est responsable de plus de 70 % du cancer buccal à l'arrière de la gorge, à la base de la langue et dans la zone des amygdales.

LES BONNES NOUVELLES

Vous pouvez réduire votre risque de plusieurs façons. Voici quelques suggestions :

- Éliminez l'utilisation de produits de tabac et évitez la consommation excessive d'alcool.
- Évitez de jumeler l'utilisation du tabac et la consommation d'alcool.
- Consommez une diète bien équilibrée.
- Évitez l'exposition solaire non protégée.
- Adoptez des pratiques sexuelles sûres et limitez votre nombre de partenaires sexuels pour réduire les risques d'infection au VPH.
- Envisagez de recevoir le vaccin contre le VPH avant d'être sexuellement actif.
- Consultez régulièrement votre hygiéniste dentaire pour des examens qui comprennent le dépistage du cancer buccal.
- Faites périodiquement un auto-examen buccal.

CE QU'IL FAUT RECHERCHER

- Une plaque rouge ou blanche dans la bouche
- Une bosse ou un épaississement des tissus dans la bouche, le cou ou le visage
- Une lésion dans la bouche, y compris sous une prothèse ou un appareil dentaire, qui saigne facilement ou qui ne guérit pas en moins de 14 jours
- De l'engourdissement dans la bouche ou le visage
- Un mal d'oreille persistant d'un seul côté
- Une infection ou un mal de gorge constant, qui dure longtemps ou qui récidive
- Enrouement ou changement de la voix
- De la douleur ou de la difficulté à avaler, à parler, à mâcher ou à bouger la mâchoire ou la langue
- Des masses dans la bouche qui ressemblent à des verrues
- Une bosse dans la gorge ou le sentiment que quelque chose s'est logé dans la gorge

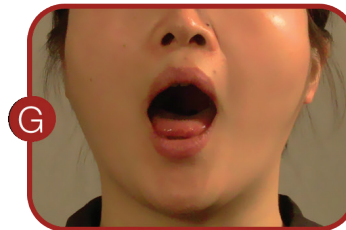
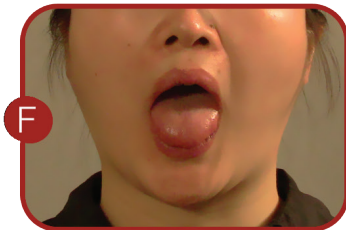
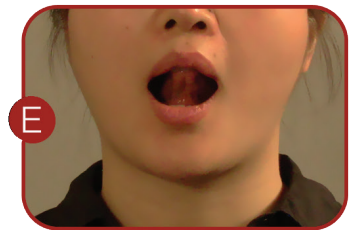
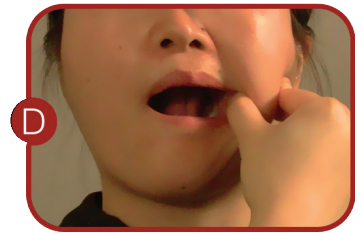
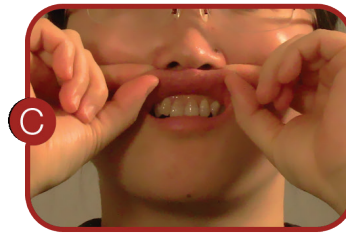
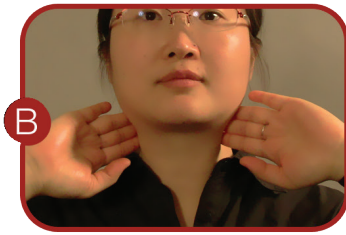
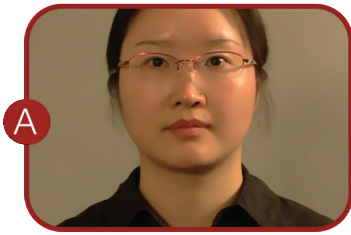
UNE BONNE SANTÉ BUCCODENTAIRE EN CINQ ÉTAPES FACILES

Il ne faut que quelques minutes par jour pour assurer une bonne santé buccodentaire. Voici cinq habitudes qui vous permettront de jouir de gencives et de dents en bonne santé :

- 1. Brossez vos dents quotidiennement**
Utilisez une brosse à dents électrique ou manuelle à poils souples.
- 2. Utilisez la soie dentaire quotidiennement**
Utilisez la soie dentaire seule ou à l'aide d'un porte-soie, ou servez-vous d'une brosse spéciale pour nettoyer entre vos dents.
- 3. Rincez-vous la bouche avec un rince-bouche antiseptique**
Le rinçage va aider à réduire la quantité de bactéries.
- 4. Faites des choix alimentaires sains**
Les repas et les collations riches en nutriments et faibles en sucre sont bons pour votre état de santé global et votre santé buccodentaire générale.
- 5. Recevez des soins d'hygiène dentaire réguliers**
Pourquoi ne pas prendre rendez-vous dès aujourd'hui avec votre hygiéniste dentaire?



MARCHE À SUIVRE POUR UN AUTO-EXAMEN



A Examinez votre visage et votre cou devant un miroir. Examinez la peau de votre visage et le long de la ligne de contour de votre chevelure pour déceler la présence de taches de naissance, d'excroissances, de lésions ou de tout changement dans la couleur ou la dimension d'une tache de naissance existante.

B Recherchez des excroissances ou des changements dans la texture de votre peau, de l'enflure ou des bosses qui apparaissent seulement sur un côté de votre visage ou de votre cou. Vérifiez sous votre menton aussi.

C Retirez tout appareil buccal ou prothèse de votre bouche pour examiner l'intérieur de votre bouche.

Soulevez votre lèvre supérieure, examinez la gencive et l'intérieur de votre lèvre pour tout changement de couleur ou la présence d'une lésion. Palpez le long de la lèvre pour déceler la présence de bosses ou de changements dans la texture des tissus. Répétez ces étapes pour la lèvre inférieure.

D Examinez l'intérieur de vos joues pour la présence de taches rouges ou blanches. Vérifiez les tissus pour de l'enflure, des indurations ou de la sensibilité.

E Levez votre langue pour qu'elle touche le plafond. Examinez le plancher de votre bouche et le dessous de votre langue. Palpez pour déceler de l'enflure ou des indurations et recherchez des changements de couleur ou de texture.

F Sortez la langue tout droit, bougez-la d'un côté à l'autre et notez toutes restrictions de mouvement. Examinez-en la surface aussi loin que possible pour déceler toute enflure ou tout changement de couleur. Palpez les côtés de la langue pour déceler des bosses ou des indurations et tout changement de couleur ou de texture.

G Ouvrez votre bouche le plus grand possible pour déceler tout changement de couleur ou de texture sur le plafond de votre bouche. Vérifiez la surface de votre palais pour des bosses ou de l'enflure.

Alors que votre bouche est ouverte, prenez une grande inspiration et dites « ahhh ». Examinez votre gorge pour des traces de changements de couleur ou de texture. Cette zone peut paraître assez rouge en raison d'allergies ou même de respiration buccale. Prêtez une attention spéciale aux infections qui persistent ou se répètent.

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