

## Comment réduire le risque de développer un cancer de la bouche



Le cancer de la bouche est maintenant le 13<sup>e</sup> type de cancer le plus commun au Canada. L'usage du tabac, la consommation d'alcool, l'exposition des lèvres au soleil et le VPH sont tous des facteurs de risque, dont la plupart sont évitables. En modifiant donc notre style de vie, nous pouvons certainement réduire les risques. Les hygiénistes dentaires qui sont formés à fournir des dépistages de cancer de la bouche, nous disent que nous avons tous un rôle à jouer dans la réduction de notre risque et dans l'amélioration des résultats de traitement. Elles nous rappellent de

surveiller les changements suivants dans notre bouche, entre les visites dentaires régulières :

- des modifications de la couleur ou de la texture des gencives, des joues ou de la langue;
- des lésions de la bouche qui ne guérissent pas en moins de 14 jours;
- un mal de gorge chronique;
- une difficulté à avaler;
- des bosses dans le cou (même celles qui ne sont pas gênantes);
- une douleur à la bouche ou à l'oreille.

La plupart des cancers de la bouche peuvent être traités s'ils sont découverts à temps. Afin de réduire vos risques, adoptez un style de vie sain et gardez vos rendez-vous d'hygiène dentaire réguliers qui comprennent des dépistages du cancer de la bouche.

De l'information supplémentaire sur ce sujet est accessible en ligne à [www.dentalhygienecanada.ca](http://www.dentalhygienecanada.ca).