

Un conseil pour une bouche en bonne santé ? Eviter de fumer !

« Une bouche en bonne santé à tout âge » : la nouvelle brochure d'information du CIPRET-Vaud explique comment le tabac attaque la bouche dans son ensemble, même si on se brosse correctement les dents. Les fumeurs risquent notamment de perdre leurs dents et ont des frais dentaires supérieurs aux non-fumeurs. Cette brochure aborde également les autres problèmes dentaires (caries, érosion, gencives abîmées...) et donne des conseils pour éviter leur apparition. Les textes sont rédigés en termes simples et explicites afin de toucher toutes les personnes intéressées, y compris celles qui rencontrent des difficultés avec l'écrit.

On sait que le tabac jaunit les dents et donne mauvaise haleine, mais les autres effets négatifs – et beaucoup plus graves – du tabac sont souvent méconnus. Le tabac affaiblit les signaux d'alerte de la bouche et les fumeurs découvrent souvent tardivement qu'ils souffrent d'une inflammation ou d'une infection. Il provoque des parodontites (les gencives se retirent, peuvent se décoller et saignent) et fait tomber les dents. Il affaiblit les défenses de la bouche, ce qui complique certains soins dentaires. Il favorise les cancers de la bouche, notamment de la langue ou de la joue. Tout cela fait mal, peut être extrêmement grave et coûte très cher en frais dentaires, qui ne sont pas pris en charge par l'assurance-maladie de base.

Le CIPRET-Vaud (Centre d'information pour la prévention du tabagisme) a par conséquent décidé de créer une brochure spéciale sur le sujet, en collaboration avec Swiss Dental Hygienists (faitière nationale des hygiénistes dentaires). Intitulée « Une bouche en bonne santé à tout âge », elle présente les principaux problèmes dentaires que l'on peut rencontrer tout au long de sa vie et les manières de prévenir leur apparition, sans se focaliser sur le tabac. Les rôles de l'acide dans les érosions dentaires, du sucre dans les caries, de la plaque dentaire et du tartre dans les problèmes de gencives, du tabac sur la santé générale de la bouche, sont expliqués et richement illustrés dans ce document de 12 pages.

Les textes ont été relus et corrigés par les apprenants de l'atelier d'écriture de l'Association Lire et Ecrire à Lausanne, afin de garantir qu'ils soient faciles à comprendre pour tout un chacun. Cette collaboration a permis de simplifier les textes et de s'assurer que ses contenus ne faisaient pas appel à des connaissances préalables spécifiques. Une des difficultés de la prévention est en effet de construire ses messages sur les connaissances effectives de son public cible et non sur ses connaissances supposées. Cet aspect est particulièrement important quand on sait que les problèmes dentaires et le tabagisme se retrouvent proportionnellement plus souvent parmi les personnes en situation de vulnérabilité sociale et avec un niveau de formation élémentaire.

La brochure sera prochainement disponible chez les hygiénistes dentaires. Elle peut être obtenue gratuitement auprès du CIPRET-Vaud, par mail à info@cipretvaud.ch ou par téléphone au 021 623 37 42. Elle est également téléchargeable sur le site www.cipretvaud.ch.

Renseignements

Béatrice Salla, chargée de projet, CIPRET-Vaud, Ligues de la santé, 021 623 37 42
www.cipretvaud.ch

Sites des partenaires

Swiss Dental Hygienists, www.dentalhygienists.ch
Association Lire et Ecrire, section Lausanne, www.lire-et-ecrire.ch

Annexe

[Visuel de la page de couverture](#)