

Tester son haleine

Avez-vous déjà essayé de tester votre haleine en soufflant dans le creux de votre main? La plupart d'entre nous l'ont déjà essayé, mais ce n'est pas un test fiable. En respirant, nous n'utilisons pas notre gorge de la même façon que quand nous parlons. Parler fait ressortir les odeurs de la bouche, d'où la mauvaise haleine provient généralement. Quand nous ne nous brossons pas les dents et que nous ne passons pas la soie dentaire tous les jours, les bactéries génératrices d'odeurs s'accumulent sur les aliments qui restent entre nos dents, autour de nos gencives et sur notre langue. Ce sont les composés du soufre que ces bactéries libèrent qui nous donnent mauvaise haleine. Voici quelques astuces dont faire part à votre ado :

- Brosser toutes les surfaces des dents pendant au moins 2 minutes, 2 fois par jour.
- Brosser aussi sa langue, où les bactéries aiment se rassembler.
- Passer la soie dentaire tous les jours pour nettoyer entre les dents et les gencives, où la brosse à dents ne peut se rendre.
- Choisir un rince-bouche antibactérien pour compléter le nettoyage quotidien.
- Boire de l'eau pour rester hydraté et enlever les particules d'aliments qui causent la mauvaise haleine.

Parmi les causes fréquentes de la mauvaise haleine, on compte :

- Les aliments comme l'ail et les oignons. Ils entrent dans notre circulation sanguine après la digestion et sont transportés jusqu'à nos poumons qui les expirent.
- L'usage de la cigarette et de produits du tabac à usage oral. Leur utilisation provoque la mauvaise haleine, mais ils peuvent en outre causer la carie et la maladie des gencives, qui peuvent toutes deux produire la mauvaise haleine.
- Avoir une bouche sèche où il n'y a pas de salive pour enlever les particules d'aliments. On peut notamment avoir la bouche sèche quand on respire par la bouche pendant le sommeil ou à cause d'un rhume, quand on fume ou quand on prend certains médicaments sur ordonnance.
- Des troubles médicaux comme les infections respiratoires, le diabète ainsi que les maladies du foie et des reins peuvent aussi provoquer la mauvaise haleine.



C'est bientôt l'été et la plupart d'entre nous aiment passer un peu de temps au soleil tous les jours. Vous connaissez peut-être quelqu'un qui travaille dehors ou qui utilise des appareils de bronzage intérieurs. Les rayonnements UV provenant du soleil et du bronzage intérieur sont associés non seulement au cancer de la peau, mais aussi à d'autres risques pour la santé, y compris les dommages aux yeux, un système immunitaire affaibli et un risque accru pour d'autres types de cancer. Protégez votre famille et vous-même à la maison, au travail et dans vos loisirs. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez albertapreventscancer.ca/reduce-your-risk/limit-uv-rays/

Lever le voile sur la vapeur

Au Canada, 20 pour cent des jeunes âgés de 15 à 19 ans indiquent avoir déjà essayé la cigarette électronique. Un produit similaire au tabac qui gagne sans cesse en popularité, les cigarettes électroniques sont des appareils à pile qui ont des cartouches contenant des produits chimiques liquides. La chaleur d'un atomiseur à pile transforme les produits chimiques en vapeur qui est inhalée, ce que l'on appelle souvent vapotage. Il n'y a pas de normes ou de règles d'étiquetage en ce qui concerne le vapotage, d'où la difficulté de savoir au juste ce que contiennent les liquides. Parce que les produits chimiques que l'on trouve dans les cartouches varient, il est difficile de savoir ce que les utilisateurs et les gens autour d'eux respirent. Ce que nous savons, c'est qu'il a été prouvé que la vapeur contient des produits chimiques toxiques et des agents cancérigènes. Même s'il est illégal au Canada de vendre des vapeurs ou liquides contenant de la nicotine, des tests effectués par Santé Canada ont montré que près de la moitié des liquides de vapotage étiquetés comme étant « exempts de nicotine » contenaient de la nicotine.

Que doivent savoir les parents?

- La nicotine peut influencer le développement du cerveau des ados. Enseigner à votre ado les effets négatifs pourrait faire la différence.
- Certaines cigarettes électroniques sont à saveur de bonbon, ce qui peut les rendre attirantes pour quelqu'un qui n'a jamais fumé, en particulier pour les adolescents.
- Les cigarettes électroniques ne dégagent pas d'odeur comme le tabac, il est donc difficile de savoir si l'ado s'en sert.

Que peuvent faire les parents?

- Mentionnez clairement que fumer quoi que ce soit est interdit.
- Enseignez à vos enfants que les cigarettes électroniques peuvent contenir de la nicotine, qui crée une forte dépendance.
- Apprenez-en le plus possible sur les cigarettes électroniques pour savoir à quoi elles ressemblent.
- Cherchez des signes de consommation, comme une toux sèche ainsi que des irritations de la bouche et de la gorge.

Pour obtenir de plus amples renseignements et du soutien, consultez albertaquits.ca ou composez sans frais le 1-866-710-QUIT (7848).