

La progression de la carie dentaire : une lutte féroce

Saviez-vous que l'apparition d'une carie dentaire est le résultat d'un long processus de destruction? Pendant la journée, une lutte féroce a lieu dans la bouche de votre enfant. D'un côté, on trouve la plaque dentaire qui se nourrit de sucre et d'amidon et qui produit des acides qui érodent les minéraux se trouvant sur la couche dure de la dent (l'émail). De l'autre côté, il y a la salive, riche en calcium et en phosphate, et le fluorure qui sont prêts à remplacer les minéraux perdus pendant une « attaque acide ».

Cette lutte acharnée se poursuit toute la journée toutes les fois que votre enfant mange ou boit. Mais quand il y a plus d'attaques acides que d'occasions pour la salive et le fluorure de réparer les dents, l'émail est affaibli en permanence et détruit, ce qui cause la carie. Les dents perdent alors leur lutte contre la carie. Pour remporter la bataille, encouragez votre enfant à :

- boire de l'eau du robinet contenant du fluorure pour étancher sa soif (autant que possible).
- limiter les collations et les boissons entre les repas pour diminuer les attaques acides sur les dents.
- garder les bonbons, biscuits, boissons gazeuses et autres boissons sucrées pour des occasions spéciales et ne les manger qu'aux repas quand il produit plus de salive.
- se brosser les dents avec juste assez de dentifrice fluoré deux fois par jour, puis cracher sans se rincer la bouche.
- Vous pouvez aussi demander à votre dentiste si l'application d'un gel, d'une mousse ou d'un vernis fluoré pourrait offrir une meilleure protection.



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 <http://albertapreventscancer.ca/reduce-your-risk/limit-uv-rays/>

Empoisonnement à la nicotine

La nicotine est une puissante drogue qui provient de tabac. Elle crée une forte dépendance et est très toxique. Bien qu'ils aient un goût amer à l'état naturel, plusieurs produits du tabac et produits similaires contiennent des aromatisants tentants (à saveur de bonbon ou de fruits, par exemple) pour masquer l'amertume, ce qui les rend plus attrayants pour les jeunes.

La nicotine est facilement absorbée par la peau ou avalée. Même une petite quantité de nicotine liquide (comme celle que l'on trouve dans les cartouches de certaines cigarettes électroniques) peut être nocive, ou même fatale, pour un jeune enfant. Si vous utilisez des produits du tabac ou des produits similaires, comme des cigarettes électroniques ou le houka, il est important de les tenir loin des enfants et des animaux domestiques pour éviter un empoisonnement à la nicotine. Des études ont montré que certains produits semblables au tabac étiquetés comme exempts de nicotine ou à base de plantes contiennent de la nicotine; il faut donc être prudent. On trouve de la nicotine dans certains médicaments utilisés pour traiter la dépendance au tabac, appelés thérapies de substitution de la nicotine (TRN), qui sont notamment offerts sous forme de :

- Gomme
- Pastille
- Inhalateur
- Timbre
- Vaporisateur buccal

Comme pour tout médicament, il est important de placer les TRN hors de la portée des enfants. Veillez à jeter ces produits de façon sécuritaire. Tout particulièrement, les TRN et les liquides que l'on trouve dans les cigarettes électroniques doivent être entreposés et jetés comme les substances toxiques. Si du liquide entre en contact avec la peau ou est avalé, ou si vous soupçonnez que votre enfant a ingéré des produits du tabac, communiquez avec le Poison and Drug Information Service (PADIS) sans frais au 1-800-332-1414 pour obtenir des conseils et des recommandations. Pour obtenir de plus amples renseignements et du soutien sur l'usage du tabac, consultez albertaquits.ca ou composez le 1-866-710-QUIT(7848).