

ARRÊT DU TABAC

&

• HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE •



**ARRÊTER DE FUMER,
C'EST BON POUR
LA SANTÉ
ET LA BEAUTÉ
DE VOS DENTS**



BÉNÉFICES IMMÉDIATS ⁽¹⁾⁽²⁾

12 HEURES

Les **tâches** présentes sur les dents **cessent d'évoluer.**

48 HEURES

L'haleine, le goût et l'odorat **s'améliorent.**



BÉNÉFICES À LONG TERME ⁽¹⁾⁽³⁾

3 MOIS

Les **gencives** perdent leur **coloration brune.**

1-9 MOIS

Le **parodonte** (ensemble des tissus de soutien de la dent) répond mieux au **traitement.**

1 AN

Réduction du risque de **perte des dents.**

5-15 ANS

Le risque de développer un **cancer** de la bouche ou de l'œsophage est **divisé par 2.**

15 ANS

Le risque de la **perte des dents** redevient identique à celui d'un **non fumeur.**

(1) F.M. Collins, Tobacco Cessation and the Impact of Tobacco Use on Oral Health

(2) INPES : brochures bénéfiques à l'arrêt

(3) Oral Health Effects of Tobacco and Benefits of Quitting, The New York City Department of Health and Mental Hygiene



LE SAVIEZ-VOUS ?⁽⁴⁾



Fumer peut **retarder la cicatrisation** après une intervention chirurgicale orale.



Fumer **favorise le dépôt de tartre** sur les dents.



QUELLES ASTUCES POUR M'AIDER À ARRÊTER DE FUMER ?⁽⁵⁾



En cas d'envie, **occupez vous** : changez de pièce, brossez-vous les dents, mangez un fruit, buvez un verre d'eau.



Faites une **liste de vos motivations** pour arrêter de fumer à relire dans les moments de faiblesse.



Si vous craquez, laissez passer un **délai de 15 min** avant de prendre une cigarette.



À chaque fois que l'envie de fumer se fait sentir, vous pouvez **prendre un substitut nicotinique**. Demandez conseil à votre pharmacien.

(4) Sherry A. McKee et al. How to Word Effective Messages About Smoking and Oral Health: Emphasize the Benefits of Quitting. Journal of Dental Education

(5) Tabac-info-service