






Goûtez la différence !

**EN NE FUMANT PAS, VOUS GARDEZ
DE JOLIES DENTS BLANCHES ET
UN BEAU SOURIRE.**

En arrêtant de fumer, vous pouvez :

-  retrouver une meilleure santé buccale et une haleine fraîche
-  limiter les dépôts et la coloration en surface mais aussi le jaunissement des couches plus profondes des dents
-  éviter une atteinte de vos gencives, le déchaussement et la perte de vos dents
-  réduire le risque de caries et de lésions graves de la bouche
-  augmenter les chances de succès des traitements dentaires notamment en cas de pose d'implants.

Se faire aider à propos du tabac, c'est possible pour tous !

VOUS POUVEZ FAIRE APPEL À :

- ✓ **votre médecin traitant**
- ✓ **un tabacologue reconnu** : consultez la liste sur le blog **www.aideauxfumeurs.be**
- ✓ **Tabacstop : 0800 111 00** (ligne gratuite).
Un tabacologue vous répond, en semaine de 15 à 19h. **www.tabacstop.be**
- ✓ **votre pharmacien** qui peut également vous renseigner sur les médicaments d'aide à l'arrêt.

UN REMBOURSEMENT (PARTIEL) EST ACCORDÉ PAR L'INAMI POUR :

- ✓ **des consultations d'aide à l'arrêt** chez un médecin ou un tabacologue reconnu
- ✓ **les médicaments d'aide au sevrage** sous prescription dans des conditions déterminées.

Certaines **mutuelles** proposent des interventions complémentaires.



FARES, asbl - 2013 - E.R. : Jean-Paul VAN VOOREN - Rue de la Concorde, 56 à 1050 Bruxelles - www.fares.be - Graphisme : N. da Costa Maya CDCS asbl



Embrassez un non-fumeur, goûtez la différence !

UNE INITIATIVE DU FARES ET DE
LA SOCIÉTÉ BELGE DE MÉDECINE DENTAIRE
DANS LE CADRE DU PLAN WALLON SANS TABAC.

Un joli sourire ?

LA CONSOMMATION DE TABAC :

COLORE PROGRESSIVEMENT L'ÉMAIL DE VOS DENTS.



Un nettoyage de surface peut être effectué par votre dentiste afin d'enlever les taches laissées par le tabac. Toutefois, les substances colorées du tabac pénètrent les couches plus profondes des dents et jaunissent irrévérablement celles-ci.



ENTRAÎNE UNE DÉGRADATION IMPERCEPTIBLE ET LENTE DE VOS GENCIVES ET DE L'OS QUI SOUTIENT LES DENTS.

C'est tardivement que l'on s'aperçoit que les dents deviennent mobiles avec le risque de les perdre.



Vous pouvez demander à votre dentiste d'effectuer un examen nommé «DPSI» servant à analyser la profondeur du repli entre vos gencives et vos dents. Si nécessaire, un traitement précoce peut vous être proposé pour vous permettre de conserver vos gencives et vos dents en meilleur état.



AUGMENTE LE RISQUE D'AVOIR DES CARIES DENTAIRES.

Le tabac modifie la fonction protectrice de la salive, diminue les défenses contre les bactéries, ce qui augmente le risque d'avoir des caries dentaires.



Un contrôle régulier est important pour vérifier la présence de caries, nettoyer la plaque et enlever le tartre.

PEUT OCCASIONNER DES LÉSIONS DANS LA BOUCHE.



Un suivi régulier est indispensable pour détecter d'éventuelles lésions ou tâches blanches pouvant évoluer en cancer en cas de persistance de la consommation. Ces lésions pré-cancéreuses sont toutefois réversibles à l'arrêt du tabac.

ENTRAÎNE DAVANTAGE DE COMPLICATIONS lors des extractions dentaires ou tout acte chirurgical dans la bouche et de moins bons résultats lors des traitements des gencives ou du placement d'implants dentaires...



L'arrêt du tabac est nécessaire avant tout traitement chirurgical.



Consultez régulièrement votre dentiste pour enlever le tartre et dépister les maladies buccales provoquées par le tabac. Vous éviterez des soucis et des frais inutiles !

Arrêter de fumer?

LES BÉNÉFICES SONT NOMBREUX ET RAPIDES !

APRÈS 12 HEURES :

- ✓ L'oxygène est mieux fixé par les globules rouges et la circulation sanguine s'améliore notamment au niveau des gencives.

APRÈS 2 JOURS :

- ✓ Retour du goût et de l'odorat.

APRÈS 3 MOIS :

- ✓ Retour d'un meilleur souffle, la toux s'apaise.

APRÈS 1 AN ET DEMI :

- ✓ Le risque d'inflammation de la gencive et des tissus de soutien de la dent est réduit de moitié.

APRÈS 5 ANS :

- ✓ Le risque de cancer de la bouche et du pharynx est réduit de moitié.

APRÈS 10 ANS :

- ✓ Le risque de cancer buccal rejoint celui du non-fumeur.

Embrasse-moi,



je ne fume plus !