

Éteindre vous allume!



Mieux connaître
les effets du tabac
sur la santé buccodentaire



www.odq.qc.ca



Saviez-vous que
le tabac
annule tous
les efforts que
vous faites pour
avoir de belles dents
et une bouche en santé ?

Le tabac nuit à la santé buccodentaire

Le tabac cause une cinquantaine de maladies différentes, dont les problèmes buccodentaires suivants :

- Cancer de la bouche, de la langue, de la gorge, etc.
- Maladies des gencives, qui peuvent ultimement causer la perte des dents
- Déchaussement irréversible des dents
- Réduction des chances de succès de certains traitements, dont les implants dentaires
- Retards de guérison des plaies de chirurgies buccales, y compris les plaies d'extractions dentaires
- Infections buccales
- Toux et maux de gorge persistants
- Mauvaise haleine

Le tabac et l'esthétique ne font pas bon ménage

Il ne faut pas se le cacher, nous accordons beaucoup d'importance à l'esthétique. Les fumeurs peuvent difficilement éviter :

- Les dents jaunes, les taches sur les dents et, parfois, sur les gencives
- L'accumulation de tartre et de plaque sur les dents

Le tabac modifie le goût et l'odorat

C'est bien connu, les fumeurs goûtent moins bien les aliments que les non-fumeurs. Lorsqu'ils cessent de fumer, ils retrouvent le goût et l'odorat.

Les effets du tabac se voient et se sentent

Des rides apparaissent prématurément, le teint est terne et grisâtre, et les doigts jaunissent par la nicotine. Sans oublier l'odeur du tabac qui imprègne les cheveux et les vêtements.



Des ressources gratuites

Vous voulez cesser de fumer ?

Profitez de l'une ou l'autre
des ressources suivantes :

La ligne téléphonique nationale sans frais :
1 888 853-6666

Demandez conseil à une personne spécialisée dans l'abandon du tabac. Elle saura vous donner l'information et la documentation appropriées, vous proposer des moyens de cesser de fumer qui répondent à vos besoins ou vous orienter vers d'autres ressources. Ce service est disponible du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h.

Le site Internet www.jarrete.qc.ca

Naviguez dans ce portail interactif pour obtenir de l'information sur les services d'abandon du tabac accessibles en ligne; joignez-vous à un groupe de clavardage ou à un forum d'entraide; ou consultez la liste des centres d'abandon du tabagisme, dont celui le plus près de chez vous.

Les centres d'abandon du tabagisme

Profitez des services sur mesure offerts dans les centres d'abandon du tabagisme. Des intervenants compétents vous conseilleront sur les meilleurs moyens d'éteindre pour de bon.

