

# Éteindre vous allume!



Mieux connaître  
**les effets du tabac**  
sur la santé buccodentaire



[www.odq.qc.ca](http://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](http://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.

