



J'ai choisi de cesser de fumer...

- > **Au bout de 2 jours,**
je commence à retrouver le goût et l'odorat, mon haleine est plus fraîche.
- > **Au bout d'un an,**
mes gencives reprennent leur couleur et redeviennent normales.
- > **Au bout de 10 ans,**
le risque de maladies du parodonte (tissus de soutien des dents) et le risque de cancer de la bouche rejoignent celui du non fumeur.

Pour ma santé, je prends également soin de mon hygiène bucco-dentaire et je consulte au moins une fois par an mon chirurgien-dentiste.

Comment m'y prendre ?

Je demande conseil

- > À mon chirurgien-dentiste.
- > À mon médecin traitant.
- > À l'équipe santé-travail (médecin du travail, assistant et infirmière santé-travail).

Je m'informe

- > Tabac Info Service : **tabac-info-service.fr**

Je me fais aider par des spécialistes

- > Les structures locales d'accompagnement à l'arrêt du tabac.
- > Un médecin tabacologue privé.
- > Tabac info service, c'est aussi une ligne téléphonique !
Au **3989** de 8h à 20h (service gratuit + coût de l'appel).
Des tabacologues vous informent et vous aident dans votre démarche d'arrêt du tabac.
- > Depuis le 01 janvier 2016, les infirmiers, les masseurs kinésithérapeutes, les sages-femmes, les chirurgiens-dentistes et les médecins du travail peuvent prescrire des substituts nicotiques.

Adresses disponibles sur le site

- > HAUTS-DE-FRANCE ADDICTIONS
<https://hautsdefrance-addictions.org>,
onglet « ressources » > « annuaires »

Modalités de prise en charge des traitements

- > CPAM (*site ameli.fr*) : depuis mai 2018, l'assurance maladie prend en charge le remboursement de plusieurs formes de substituts nicotiques sur prescription.
- > Mutuelles : prise en charge possible par certaines mutuelles.



Institut de Santé au Travail
du Nord de la France
Nord - Pas de Calais / Picardie



GRSP
Gouvernement Régional de Santé Publique
Nord - Pas de Calais



Avec le soutien financier de :

Pour une santé sans tabac,
les services de santé au travail se mobilisent...

SI J'ARRÊTE
DE FUMER,
QUELS BÉNÉFICES
POUR MA BOUCHE
ET MES DENTS ?



Sourire
à pleines dents
Sans tabac

- > Je retrouve des dents plus blanches ; mes gencives, ma langue et mes lèvres retrouvent une coloration rosée.
- > Mon haleine redevient fraîche.
- > Je peux rire, parler, sourire sans complexe.
- > J'ai la bouche moins sèche, la langue moins pâteuse au réveil.
- > J'apprécie à nouveau les saveurs et toutes leurs nuances.
- > Je perçois les odeurs.
- > Ma voix redevient claire.

JE PEUX GOÛTER
À LA VIE
Sans tabac



- > Mes dents sont plus saines, j'ai moins de caries.
- > Mes gencives ne saignent plus.
- > Je prolonge la vie de mes dents en évitant leur déchaussement prématuré.
- > Je peux mieux mâcher les aliments et manger de tout.
- > Je préserve ma bouche et mes cordes vocales de maladies graves.

- > Mes traitements dentaires sont plus efficaces.
- > Mes gencives cicatrisent mieux.
- > J'augmente mes chances de succès d'implants dentaires.
- > Je peux avoir de nouveau accès aux greffes gingivales et osseuses.
- > J'améliore ma santé en général en prenant soin de mes dents.

JE PRÉSERVE
LA SANTÉ
DE MA BOUCHE
Sans tabac

