LES FICHES CONSEILS DE L'UFSBD

# Je suis FUMEUR, et prends conscience des risques du TABAC pour ma santé



## Mon profil

Vous le savez, fumer provoque des colorations des dents mais le danger est bien plus grand car les toxiques de la fumée perturbent les défenses de la bouche.

**Calculez votre risque de dépendance à la nicotine : Testez-vous !**




## Pour aller plus loin

**Vigilance accrue à cause de la fumée de cigarette**

La nicotine de la fumée perturbe la capacité des gencives à se défendre contre les bactéries de la plaque dentaire. Le tabac favorise les caries dentaires et la maladie parodontale (déchaussement des dents) ; de plus le flux salivaire nécessaire à l'hydratation des dents et des muqueuses est diminué ce qui augmente encore les risques. Enfin les goudrons et d'autres constituants sont cancérigènes et il est fréquent de rencontrer chez le fumeur des lésions de la bouche qui dégénèrent en cancer. Le tabagisme passif est un risque pour vos proches si vous fumez et pour vous si vous êtes entouré de fumeurs.

La bonne nouvelle c'est que votre dentiste peut vous aider.
L'arrêt du tabac n'est pas une course en solitaire : le rôle de votre dentiste en matière de prévention et de sevrage est une aide. La visite au cabinet dentaire pour un suivi de prévention ou des problèmes bénins peut être l'occasion de vous faire aider à arrêter de fumer. En matière de sevrage, votre dentiste pourra aussi vous prescrire des substituts nicotiniques pour vous accompagner.

## Nos recommandations dans votre cas

- Consulter votre dentiste au moins une fois par an pour contrôler les dents les gencives et les muqueuses
- Pour arrêter de fumer, prenez des conseils auprès de professionnels de santé comme votre médecin, votre dentiste,

planifier ce beau projet à un moment propice

- Utiliser du fil ou des brossettes pour nettoyer les espaces inter- dentaires selon une méthode adaptée (méthode F.I.L ou S.E.T), pour éliminer la plaque dentaire
- Utiliser une brosse à dent à brins souples 20/100ème, ou éventuellement électrique
- Changer sa brosse à dents au moins tous les 3 mois
- Utiliser un dentifrice fluoré pour prévenir l'apparition de lésions carieuses
- Enfin, privilégier une alimentation équilibrée en évitant le grignotage source de pics acides.
- Ne pas fumer après une chirurgie de la bouche, cela perturbe et retarde la cicatrisation

- La cigarette électronique, moins toxique pour la bouche et les dents peut aider transitoirement à l'arrêt du tabac.
- Il est fortement déconseillé d'acheter des cigarettes électroniques munies de gros réacteurs et de grosses tailles. Ils augmentent le "heat" sensation d'une vraie cigarette, mais en surchauffant la glycérine, celle-ci devient cancérigène également. Une bonne cigarette électronique a la taille d'une vraie cigarette et s'éteint si vous tirez trop dessus.

Il faut citer également les nouvelles tendances :

**Cigarette électronique au cannabinol (CBD) substance issue du cannabis**. Le CBD est non psychoactif. Le CBD est un anti inflammatoire et un relaxant sans effets secondaires sauf la somnolence (donc il est interdit aux conducteurs). Il est incorporé sous forme de cristaux. Attention à la provenance du CBD, Utilisez que du certifié pour plus de sureté pour la méthode d'extraction.

**La juul :** remplace la cigarette électronique, elle est conçue pour les fumeurs adultes. Normalement interdite aux moins de 16 ans. Pas de bouton ou de réservoir à remplir, insérez simplement un JUULpod pour commencer. (Qui ressemble à une clé USB). La JUUL intègre un système de régulation de la température et utilise une formule e-liquide brevetée à base de cristaux de nicotine mais avec un PH plus faible donc moins irritant. Les JUULpods ont des taux de 18 mg/ml et 9 mg/ml de nicotine parfois 59mg/l. La nicotine est de qualité pharmaceutique (issue des plantes de tabac), puis propinol et glycérine et acide Benzoïque pour augmenter la ressemblance à la cigarette.

## *Un LIEN … pour plus LOIN :*

## *Santé Publique France : Le Mois Sans Tabac*

L'UFSBD représente les 47 000 chirurgiens-dentistes qui agissent au quotidien pour votre santé bucco-dentaire au sein de leur cabinet.

Retrouvez tous nos conseils sur : **mabouchemasante.fr**