

ARRÊT DU TABAC

&

• BOUCHE •



# ARRÊTER DE FUMER EST BON POUR VOTRE **SOURIRE**



Les fumeurs ont jusqu'à **2,5 fois plus de risques de développer des maladies** des gencives, pouvant entraîner la **perte des dents**, que les non-fumeurs.<sup>(1)</sup>



Le risque de **développer une infection** avec une chirurgie dentaire est **multiplié par 6**.<sup>(1)</sup>



## LE SAVIEZ-VOUS ?

IL N'EST JAMAIS TROP TARD  
POUR **ARRÊTER DE FUMER**

## BÉNÉFICES IMMÉDIATS

### 48 HEURES

l'haleine, le goût et  
l'odorat **s'améliorent**.<sup>(2)</sup>

### 3 MOIS

les gencives **perdent  
leur coloration brune**.<sup>(3)</sup>

### 1 AN

Réduction du risque  
de perte des dents.<sup>(3)</sup>

(1) Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

(2) F.M Collins, Tobacco Cessation and the Impact of Tobacco Use on Oral Health / INPES : brochures bénéfiques à l'arrêt.

(3) F.M Collins, Tobacco Cessation and the Impact of Tobacco Use on Oral Health / Oral Health Effects of Tobacco and Benefits of Quitting, The New York City Department of Health and Mental Hygiene .



LABORATOIRES

Pierre Fabre

# PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE SANTÉ DÈS AUJOURD'HUI



## COMMENT ARRÊTER DE FUMER ?<sup>(4)</sup>



Les **patchs** permettent de **soulager durablement** sur la journée les envies de fumer.



**Remplacez** une cigarette par une **voie orale** quand l'envie de fumer apparaît.



Les **substituts nicotiniques**, des solutions remboursables sur prescription, **doublent vos chances de succès** par rapport à la volonté seule.



Une envie de fumer dure en moyenne 3 à 5 minutes, **trouvez une occupation** lorsqu'elle survient : manger un fruit, boire un verre d'eau...

(4) Tabac-info-service

