

## Les fiches conseils de l'UFSBD



TABAC, je fume et alors ?

### À savoir

Le tabac fait, dans le monde, près de 6 millions de morts chaque année dont plus de 600 000 sont des non-fumeurs. Il est responsable de nombreux méfaits sur la santé générale : principale cause de 17 cancers, à l'origine de maladies cardiovasculaires et respiratoires mais a aussi un impact important sur la santé bucco-dentaire : cancer buccal, maladie parodontale, échec implantaire, ...

Votre dentiste est particulièrement bien placé pour dépister, sensibiliser, conseiller et aider le patient dans une démarche d'arrêter de fumer

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



### Pour aller plus loin

Le tabac :

Assèche la bouche

Donne mauvaise haleine et une perte de goût

A un impact sur vos dents :

Il colore l'émail de vos dents

Il accroît les dépôts de tartre • Il favorise le développement de la plaque dentaire

Affaiblit vos gencives :

Il diminue l'afflux de sang vers vos gencives

Il fait baisser vos défenses immunitaires

Il favorise l'inflammation et peut entraîner des saignements des gencives, des déchaussements et même des pertes de dents

Limite la cicatrisation, et est le plus important facteur d'échec des traitements d'implantologie

Agresse les muqueuses

Il ne faut pas fumer après une chirurgie, cela perturbe et retarde la cicatrisation

Le dentiste est un acteur du sevrage tabagique. Les dentistes font partie des professionnels de santé les mieux placés pour repérer le tabagisme de leurs patients et les conseiller sur l'arrêt du tabac. Ils sont, de plus, amenés à revoir plusieurs fois leurs patients pour les soigner ce qui permet de les accompagner et les soutenir dans la durée.

Le dentiste peut, depuis 2016, prescrire des substituts nicotiques dès l'âge de 15 ans avec, depuis 2019, un remboursement à hauteur de 65 % par la Assurance Maladie (ameli.fr). Ces traitements sont un moyen efficace pour conduire à l'abstinence, augmentant le succès de sevrage de 50 à 70 % sur le long.

Après avoir évalué la dépendance, la motivation, les avantages et les freins du patient à l'arrêt du tabac, votre dentiste peut vous accompagner et prescrire des TNS.

Les substituts nicotiques sont principalement proposés sous formes de :

Transdermique à libération prolongée : Timbre/ patch permettant un taux d'absorption à 50% de la quantité de nicotine contenue

Orale à libération rapide : Comprimés/pastilles à sucer, comprimés sublinguaux ou gommes à mâcher permettant un taux d'absorption de 100% de la quantité de nicotine contenue.

## À retenir

Le tabac est un problème de santé publique majeur et la première cause de mort évitable en France. Les dentistes ont une place importante dans la lutte anti-tabagique. Ils ont une position privilégiée auprès des patients de par la fréquence et la régularité des consultations.

La cavité buccale est la première partie du corps exposée à la consommation de tabac, et les répercussions y sont malheureusement nombreuses.

Les dentistes ont les connaissances pour dépister une éventuelle pathologie liée au tabac et accompagner les patients dans un sevrage tabagique.

*Un LIEN ... pour plus LOIN :*

*Santé Publique France : [tabac-info-service.fr](https://www.tabac-info-service.fr)*

Nos recommandations

LES RECOMMANDATIONS DE L'UFSBD POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

-  **2 brossages par jour** matin et soir pendant 2 minutes
-  **L'utilisation d'un dentifrice fluoré**
-  **L'utilisation du fil dentaire ou de brossettes** avant le brossage
-  **Une visite au moins 1 fois par an** chez le dentiste, et ce dès l'âge de 1 an
-  **Une alimentation variée et équilibrée**

**ET EN COMPLÉMENT**

-  **La mastication d'un chewing-gum sans sucres** après chaque prise alimentaire
-  **Le bain de bouche sans alcool** comme complément d'hygiène

[www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr) d'Hygiène logo" data-bbox="305 315 355 325"/>

### La méthode F.I.L

**On ne que 2 dents se touchent**  
*(Chaque coin après le brossage)*

**F**  **Presser la F.I.** dentaire contre les deux incisives.

**I**  **Brosser délicatement** le 2<sup>e</sup> dentaire entre 2 dents adjacentes et le faire glisser le long de ces dents. Ne frotter pas, mais répéter le contact.

**L**  **La tête l'essouie** au contact de 2<sup>e</sup> et recommence sur tout les espaces entre ses dents.

**F**  **Presser la partie F.I.** dentaire.


**I**  **Brosser délicatement** le 2<sup>e</sup> dentaire entre 2 dents adjacentes et le faire glisser le long de ces dents. Ne frotter pas, mais répéter le contact.


**L**  **La tête l'essouie** au contact de 2<sup>e</sup> dentaire et recommence sur tout les espaces entre ses dents.

[www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr) d'Hygiène logo" data-bbox="555 350 605 360"/>

**Pour les espaces plus larges La méthode SET**

**S**  **S**électionnez la taille de la brosse pour avoir une légère résistance à l'utilisation, afin qu'elle frotte efficacement les surfaces. 2 à 3 tailles sont utiles pour les différents espaces interdentaires.

**E**  **E**ngagez la brosse à l'horizontal sous le point de contact entre deux dents. Faites un mouvement de va et vient (2 allers-retours)

**T**  **T**oujours rincer la brosse entre chaque espace. En complément, il est possible de tremper la brosse dans un bain de bouche du quotidien.

A chaque brossage

[www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr) d'Hygiène logo" data-bbox="790 348 840 358"/>