

Votre dentiste complice de votre santé

ÉVALUEZ VOTRE DÉPENDANCE À LA NICOTINE

LES OUTILS DE SENSIBILISATION

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. Généralement, vous vous rendez au cabinet dentaire pour un suivi de prévention ou des problèmes bénins. Cette visite de contrôle peut être l'occasion de vous faire aider à arrêter de fumer. En matière de sevrage, votre dentiste peut, en première approche, vous poser deux questions : « Êtes-vous fumeur ? » et « Avez-vous déjà envisagé d'arrêter ? » pour aborder la question du tabac et de la dépendance.



Votre dentiste peut vous proposer différents outils et pousser plus loin votre information. C'est le cas du Test de Fagerström, ci-après, qui évalue la dépendance.

QUESTIONNAIRE DE FAGERSTRÖM

Combien de temps après votre réveil, fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	1
	Non	0
À quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement ?	La première le matin	1
	N'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes, fumez-vous par jour en moyenne ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	Oui	1
	Non	0
TOTAL		

DE FAÇON GÉNÉRALE, VOICI COMMENT INTERPRÉTER VOTRE SCORE

SCORE DE 0 À 2

Vous n'êtes pas dépendant à la nicotine. Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiques. Si, toutefois, vous redoutez l'arrêt, vous pouvez recevoir de votre dentiste des conseils utiles de type comportemental (jeter les cendriers, boire un verre d'eau...). Vous pouvez également appeler Tabac Info Service au 39 89.

SCORE DE 3 À 4

Vous êtes faiblement dépendant à la nicotine. Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours à un substitut nicotinique. En cas de manque ou de difficultés passagères (irritabilité, manque, envie très forte...), vous pouvez éventuellement discuter avec un professionnel de santé pour prendre un substitut nicotinique par voie orale (comprimé à sucer, gomme à mâcher, comprimé sublingual...). Si vous redoutez l'arrêt, vous pouvez appeler Tabac Info Service au 39 89 pour recevoir des conseils et du soutien.

SCORE DE 5 À 6

Vous êtes moyennement dépendant. L'utilisation des traitements pharmacologiques de substitution nicotinique va augmenter vos chances de réussite. Les conseils de votre chirurgien-dentiste seront utiles pour vous aider à choisir la forme médicamenteuse la plus adaptée à votre cas.

SCORE DE 7 À 10

Vous êtes fortement ou très fortement dépendant à la nicotine. L'utilisation de traitements pharmacologiques est recommandée (traitement nicotinique de substitution ou bupropion LP ou varécline). Ce traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée ; vous devez en discuter avec votre dentiste. En cas de difficulté, il pourra vous orienter vers une consultation spécialisée.

ÉVALUEZ VOTRE DÉPENDANCE À LA NICOTINE

Votre dentiste peut vous orienter vers un tabacologue si vous êtes en situation à risque ou si le sevrage tabagique est urgent ou difficile. Le tabacologue privilégiera une méthode de sevrage adaptée à votre degré de dépendance.

LES TRAITEMENTS NICOTINIQUES DE SUBSTITUTION

Les **traitements nicotiques** de substitution permettant de soulager les symptômes du sevrage à la nicotine, peuvent prendre différentes formes :

- orale (gommes à mâcher, inhalateurs, comprimés, pastilles à sucer, comprimés sublinguaux, sprays buccaux) ;
- transdermique (timbres, patches)

Les substituts nicotiques délivrés sur prescription sont remboursables à la hauteur de 150 euros. Vous en trouverez la liste sur www.ameli.fr

Savez-vous que le tabac...

Assèche la bouche et donne mauvaise haleine

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 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 par la fumée et peut provoquer des lésions, première étape vers le cancer



Visionnez la vidéo
de Valérie, 42 ans,
qui travaille non stop

