

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|-----------|
| Avant-propos | 5 |
| Introduction | 7 |
| Chapitre 1 Les principaux effets du tabagisme sur la santé bucco-dentaire..... | 10 |
| Les maladies du parodonte | 10 |
| Le cancer de la cavité buccale | 15 |
| Le tabac sans fumée..... | 16 |
| Les autres tracas bucco-dentaires du fumeur | 17 |
| Chapitre 2 Comment s'arrêter de fumer ? | 19 |
| Pourquoi est-il difficile d'arrêter de fumer ?..... | 19 |
| L'envie de m'arrêter : volonté ou motivation ? | 20 |
| Pourquoi et comment me faire aider ?..... | 20 |
| Comment évaluer mes dépendances ? | 21 |
| Le tabac m'aide en cas d'anxiété et corrige mon humeur ! | 22 |
| Quelles aides médicamenteuses ou non médicamenteuses ?..... | 24 |
| Chapitre 3 Prévention et hygiène bucco-dentaire | 31 |
| Les bilans bucco-dentaires gratuits..... | 31 |
| Les consultations dentaires | 32 |
| L'hygiène bucco-dentaire..... | 32 |
| Conclusion | 35 |