

Tabac et vapotage : protéger sa bouche

FICHE PÉDAGOGIQUE



COMPRENDRE

Le tabac nuit aux gencives, aux tissus et à la cicatrisation. Le vapotage comporte aussi des risques ; ses effets oraux à long terme restent moins bien connus. Un accompagnement aide à préparer l'arrêt.

Comprendre	Le vapotage n'est pas sans risque et ne doit pas être commencé par les jeunes ou les non-fumeurs.
Agir	Parler de sa consommation au dentiste et demander un soutien au médecin ou au pharmacien.
Transmettre	Écouter un proche et demander quelle aide il souhaite, sans surveiller ni culpabiliser.

AGIR ET TRANSMETTRE

Défi : identifier ensemble une ressource d'aide. Question : un nettoyage professionnel annule-t-il les effets du tabac ? Non. L'hygiène, le suivi et l'accompagnement à l'arrêt sont complémentaires.

Ne pas commencer à fumer ou vapoter protège la santé. Si vous fumez, demander un accompagnement permet de préparer une démarche d'arrêt adaptée.

Sources publiques : FDA · Tabac, vapotage et santé orale (anglais) · NHS · Vapotage : risques, limites et arrêt du tabac (anglais) · Santé publique France · Tabac info service

[Lire la définition complète et ses autres sources](#) · Cette fiche ne remplace pas un avis médical ou dentaire.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

