

LE TABAC, L'ENNEMI DE VOS DENTS !

Les ravages du tabac sur les poumons ou le cœur sont connus, mais on oublie trop souvent que la bouche est la première porte d'entrée de la fumée et de ses 7 000 substances chimiques.

Du simple jaunissement aux maladies graves, le tabac est l'un des pires ennemis de votre santé bucco-dentaire et est à l'origine de multiples atteintes et maladies : altération des muqueuses buccales et de l'état parodontal, cancers de la cavité orale, atteintes des dents et complications chirurgicales ¹.

► **Un impact esthétique immédiat et un inconfort**

- Le signe le plus visible est la **coloration**. La nicotine et les goudrons s'infiltrent dans les microfissures de l'émail, provoquant des taches brunes ou jaunâtres.
- **L'émail est fragilisé** à long terme par la chaleur de la fumée en bouche, qui crée des micro-chocs thermiques.
- **La langue noire et vilieuse**, due à la prolifération de bactéries et à la présence de la nicotine et des goudrons.
- La formation d'**aphtes**.
- La **sécheresse** de la bouche.
- L'altération de l'**haleine**.

► **Le développement de caries**

Le tabac réduit la production de salive, bouclier protecteur naturel de la bouche, et modifie sa qualité.

Moins de salive signifie une sécheresse buccale accrue et moins de protection contre les acides et les bactéries. C'est pour cela que les fumeurs développent des caries et des maladies de gencives beaucoup plus rapidement que les non-fumeurs.

¹ <https://urpscd-hdf.fr/wp-content/uploads/2022/05/Guide-sante-orale-BAT.pdf>

► Les maladies parodontales : le danger invisible ^{2 3}

Le tabac est le facteur de risque principal des maladies parodontales, affections d'origines microbiennes des tissus de soutien de la dent (gencive, ligament, os).

- L'effet le plus dévastateur du tabac est la réduction de la microcirculation sanguine dans les gencives (**Vasoconstriction**).

La gencive d'un fumeur est souvent pâle et, surtout, **elle ne saigne plus**.

- D'où **danger**. En effet, chez un non-fumeur, le saignement est le signal d'alarme d'une gingivite, premier stade de la maladie.

Chez le fumeur, ce signal est absent. La maladie progresse donc sans bruit pouvant entraîner le stade avancé, la parodontite.

- La parodontite, maladie irréversible, **détruit l'os soutenant les dents**. En effet, le tabac affaiblit les défenses naturelles, favorisant l'infection par des bactéries agressives qui "rongent" l'os alvéolaire, provoquant mobilité, voir perte des dents.
- De plus, **cette maladie est extrêmement infectieuse** et entraîne abcès dentaire, pneumonie d'inhalation, infection du sang, inflammation du cœur, abcès au cerveau, etc.

Un fumeur a **3 fois plus de risques** de perdre ses dents prématurément qu'un non-fumeur

► L'échec des soins et une cicatrisation lente

Le tabagisme a aussi un **impact sur les traitements bucco-dentaires**.

Tout chirurgie dans la bouche, comme la pose d'un implant ou une greffe de gencive, nécessite une vascularisation optimale pour que l'organisme "accepte" le soin.

Or, **le tabac ralentit la cicatrisation**, car la nicotine rétrécit le diamètre des vaisseaux sanguins, le monoxyde de carbone asphyxie les cellules et le tabac rend les globules blancs (anticorps) moins efficaces. La cicatrisation est donc beaucoup plus longue et difficile.

Le tabagisme chronique peut ainsi représenter **une contre-indication** à la pose d'un implant.

Par exemple, pour une personne souhaitant des implants dentaires, le flux sanguin réduit empêche l'os de bien s'intégrer à l'implant et le **risque de rejet** est très important.

Des études montrent que le taux d'échec des implants est significativement plus élevé chez les fumeurs que chez les non-fumeurs, car l'os ne parvient pas à se souder correctement à la vis en titane.⁴

² Heasman L, Stacey F, Preshaw PM, McCracken GI, Hepburn S, Heasman PA. The effect of smoking on periodontal treatment response: a review of clinical evidence. J Clin Periodontol. 2006 Apr

³ <https://www.ufsbd.fr/espace-pro/notre-accompagnement-2/nos-fiches-pratiques/>

⁴ Reddy KS, Biswas S, Sarangi S, Chaurasia A, Reddy MP, Jose AT, Kashwani R. Impact of smoking on dental implant: A review. Bioinformation. 2024 Dec

L'info **TABAC** du MOIS

► **Le cancer buccal**

Le risque de cancer de la bouche est **5 à 10 fois plus élevé** chez les fumeurs que chez les non-fumeurs⁵.

La fumée de cigarette contient plus de 7 000 substances chimiques dont 70 sont cancérogènes.

Cela signifie que pour chaque bouffée, le fumeur inhale 70 substances dont la capacité à provoquer des mutations cellulaires et des cancers est scientifiquement prouvée.

Ces 70 substances "bombardent" les gencives, la langue et le palais à chaque bouffée de cigarette.

Le tabac est responsable de la majorité des cancers de la bouche : lèvre, langue, joue, gencive, palais, mâchoire, etc.

Il faut savoir qu'une **grande partie des risques**, notamment pour la gencive, **diminue dès l'arrêt du tabac**.

De plus, le bénéfice du sevrage est rapide et significatif. En effet, à dix ans, le risque de maladie parodontale rejoint celui d'un non-fumeur⁶.

► **Le vapotage et la santé bucco-dentaire** ⁷

Si les conséquences du tabagisme sur la santé bucco-dentaire sont bien documentées, **celles du vapotage restent encore peu étudiées** et mal connues.

La cavité buccale est l'un des premiers points de contact avec les aérosols émis par la cigarette électronique.

Les dents, les muqueuses, la salive et le microbiote oral sont ainsi directement exposés aux différents composants des e-liquides, tels que la nicotine, les arômes et certains solvants, avec les risques suivants :

- **Une augmentation du risque de caries** (les aérosols des e-liquides générés par le vapotage ont des propriétés physico-chimiques similaires à celles de certains bonbons sucrés et de certaines boissons acides).
- **La diminution de la dureté de l'émail.**
- **Une détérioration** significative de la **santé parodontale**. Plus élevée chez les fumeurs de cigarette électronique avec nicotine.
- **Une hypersensibilité dentaire**, plus de douleurs dentaires et **des colorations**.
- Une étude clinique a mis en évidence une prévalence plus élevée de **lésions précancéreuses**.
- La sécheresse buccale et la mauvaise haleine.

⁵ <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/tabagisme/legislation/etiquetage-produits-tabac/tabagisme-cancer-bouche.html>

⁶ <https://www.lequotidiendumedecin.fr/specialites/addictologie/les-chirurgiens-dentistes-et-autres-nouveaux-prescripteurs-appelles-semparer-du-sevrage-tabagique>

⁷ https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-05164544v1/file/Th%C3%A8se_ELIES_2025.pdf

L'info **TABAC** du MOIS

- La prolifération de **candidose orale** (Infection de la bouche causée par un champignon).
- **Les effets traumatiques** : cas d'explosion dans la bouche, de brûlures buccales, de lacérations, de fractures, de dents fêlées ou cassées.

**Pour protéger votre santé bucco-dentaire
et avoir un sourire éclatant,
deux choses à faire,
en parler à votre chirurgien-dentiste et
arrêter de fumer !**

Vous êtes fumeur et vous souhaitez arrêter de fumer !

*Mettez toutes les chances de votre côté, **faites-vous aider par un professionnel de santé de votre ville,***

*Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur www.tabac-info-service.fr*

©Ville Libre Sans Tabac – Mars 2026