

Ah, je wilt stoppen met roken?

Super! Je zult al snel weer breeduit kunnen lachen ...

Dit gebeurt er namelijk als je stopt met roken:

- ▶ **Na 12 uur**
 - de rode bloedcellen nemen alweer beter zuurstof op
 - je bloedsomloop verbetert
 - ook je tandvles krijgt een betere doorbloeding
- ▶ **Na 2 dagen**
 - je smaak en reukzin verbeteren aanzienlijk
 - je krijgt weer een frissere adem
- ▶ **Na 3 maanden**
 - je kunt weer vrijer ademen
 - je moet minder hoesten
- ▶ **Na 18 maanden**
 - je hebt al 50 % minder kans op ernstige tandvlesproblemen
- ▶ **Na 5 jaar**
 - je hebt al 50 % minder kans op mond- en keelkanker
- ▶ **Na 10 jaar**
 - het risico op mondkanker is even klein voor jou als voor iemand die nooit heeft gerookt!

**Lach je tanden bloot en zeg:
Ik rook niet meer, geef me een kus!
Je proeft direct het verschil ...**

Oei, het lukt (nog) niet om te stoppen met roken?

**Geen nood!
Er zijn genoeg mensen die je willen helpen.**

- ▶ **Je kunt altijd terecht bij**
 - een erkend tabakoloog (surf naar www.erkendetabakologen.be)
 - de hulplijn Tabakstop (bel gratis 0800 111 00)
 - www.tabakstop.be
 - je huisarts
 - je apotheker (voor info over rookstopmedicatie)
- ▶ **Je krijgt bovendien een (gedeeltelijke) terugbetaling voor**
 - rookstopconsultaties bij een arts of erkend tabakoloog
 - rookstopmedicatie op voorschrift (onder bepaalde voorwaarden, surf hiervoor naar www.riziv.be)
 - sommige mutualiteiten bieden een eenmalige financiële tegemoetkoming aan

**Je staat er niet alleen voor ...
Stop dus vandaag nog met roken!**

Kus een niet-roker en proef het verschil!



stoppen met roken?

je bent nog een roker?

Oeps, je bent (nog) een roker?

Slecht nieuws!
Dit zijn de gevolgen voor jouw mond ...

► Geleidelijke verkleuring van je tanden

- oppervlakkige rookaanslag kan je tandarts wel verwijderen
- de gele verkleuring van je tanden niet

► Tandvleesproblemen en aftakeling van het kaakbot

- door tandvleesproblemen komen je tanden los te zitten
- als dit niet tijdig wordt behandeld, kun je ze zelfs kwijtraken
- je tandarts kan een speciaal onderzoek (een DPSI of Dutch Periodontal Screening Index) uitvoeren om de diepte van de pockets tussen het tandvlees en tanden te meten
- indien nodig kan je tandarts het probleem behandelen om de schade te beperken

► Tandcariës

- tabak verandert de beschermende functie van speeksel en vermindert de afweer tegen bacteriën
- daardoor krijg je sneller gaatjes (cariës)
- laat je tanden dus regelmatig controleren om cariës in een vroeg stadium op te sporen

► Wondjes in je mond

- wondjes of witte vlekken in je mond kunnen zich ontwikkelen tot kanker
- ga regelmatig op controle bij je tandarts om eventuele problemen op te sporen
- als je onmiddellijk stopt met roken, zijn zulke beginnende letsels meestal nog omkeerbaar

► Complicaties bij operaties

- bij chirurgische ingrepen (bv. het verwijderen van tanden) heb je meer kans op complicaties
- je hebt ook vaak slechtere resultaten bij tandvleesbehandelingen of het plaatsen van implantaten
- trouwens, voor elke chirurgische ingreep is stoppen met roken een noodzaak!

Ga dus regelmatig naar je tandarts.
Zo voorkom je onnodige zorgen en kosten!

Kus een niet-roker en proef het verschil!



Meer informatie

www.erkendetabakologen.be

Tabakstop: 0800 111 00

EEN INITIATIEF VAN DE VLAAMSE VERENIGING VOOR RESPIRATOIRE GEZONDHEIDSZORG EN TUBERCULOSEBESTRIJDING EN HET VERBOND DER VLAAMSE TANDARTSEN IN HET KADER VAN HET FEDERAAL FONDS TER BESTRIJDING VAN DE VERSLAVINGEN

