



Cessation tabagique

Toutes les raisons sont bonnes pour arrêter de fumer. Avez-vous la vôtre?

La santé buccodentaire est indissociable de la santé générale. Conséquemment, l'**Ordre des hygiénistes dentaires du Québec** s'associe à des organisations comme le Conseil québécois sur le tabac et la santé, l'Association canadienne du cancer, « J'arrête, j'y gagne » et tout autre organisme prônant la cessation de l'usage du tabac. N'hésitez pas à aborder ce sujet avec votre hygiéniste dentaire ; il est en mesure de conseiller différents outils très utiles pour appuyer cette démarche importante. Toutes les raisons sont bonnes pour arrêter de fumer. Avez-vous la vôtre ?

Chacun des sites suivants fournit des informations fort pertinentes :

- [j'Arrête](#)
- [Conseil québécois sur le tabac et la santé](#)
- [La gang allumée](#)
- [Santé Canada - Vivez sans fumée](#)