

# Gun jezelf een rookvrij leven en een gezonde mond!

Op zoek naar een goede manier om te stoppen met roken? Het vooruitzicht op een rookvrij leven is groter als je kiest voor begeleiding van een professionele stoppen-met-roken-coach. Iemand die je motiveert, begeleidt en ondersteunt naar een rookvrije toekomst. SineFuma biedt vele goede stoppen-met-roken-programma's. Je hebt de keuze om in een groep of met een persoonlijke coach rookvrij te worden.

- Samen stoppen in een groep of individueel
- Gecertificeerde en gemotiveerde coaches staan voor je klaar!
- Door zorgverzekeraars volledig vergoed
- Ex-deelnemers waarderen SineFuma met een 8,9
- 80% is na afloop rookvrij



## In groepsverband

Al jarenlang is de groepstraining de meest succesvolle stopmethode van SineFuma. Het is een praktische training met veel steun vanuit de groep én de coach. Het programma bestaat uit 7 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur. De 3e bijeenkomst is de gezamenlijke stopdag. De coach begeleidt je op een positieve en professionele manier naar een rookvrij leven. SineFuma biedt deze groepstraining aan:

- Op locatie
- Online

## Individuele coaching

Kies je liever voor persoonlijke begeleiding? De coach motiveert en ondersteunt je bij het maken van de juiste keuzes (zoals de stopdatum) en begeleidt je met waardevolle tips en adviezen. De coaching bestaat uit 6 gesprekken van gemiddeld 20 minuten. Je hebt de keuze uit de volgende mogelijkheden:

- Telefonisch
- Digitaal (beeldbellen)
- Op locatie



## Hoe werkt het?



Neem voor meer informatie contact op met SineFuma via onderstaande gegevens of scan de QR code.



Deze campagne is een samenwerking tussen SineFuma en Dentaïd. SineFuma is een van de meest toonaangevende aanbieders op het gebied van stoppen-met-roken-begeleiding. Dentaïd is marktleider in wetenschappelijk onderbouwde mondverzorgingsproducten.

**SineFuma**  
Voor een rookvrij leven

T 076-88 95 195 | E info@rookvrijookjij.nl | www.rookvrijookjij.nl

**DENTAID**

Oral Health Experts

T 030-63 43 154 | E info@dentaïd.nl  
www.vitisforlife.nl | www.interprox.nl | www.halita.nl



Als je **tanden** mogen **kiezen...**  
**Rookvrij!** Ook jij?

Je mondhygiënist helpt je graag op weg naar een rookvrije toekomst.

**SineFuma**  
Voor een rookvrij leven

**DENTAID**

Oral Health Experts

## Mondgezondheid en roken

Roken heeft een negatieve invloed op de mondgezondheid. Stoppen met roken draagt bij aan het verbeteren van de mondgezondheid en natuurlijk de algehele gezondheid.

### Gun jezelf:

#### ... een verminderd risico op tandvleesaandoeningen.

Roken verhoogt het risico op tandvleesaandoeningen, zoals gingivitis (ontstoken tandvlees) en parodontitis (ernstigere tandvleesaandoening). Door te stoppen met roken, verminder je de ontstekingsreactie in je tandvlees en verbeter je de gezondheid van het tandvlees.

#### ... een verbeterde genezing na tandheelkundige ingrepen.

Roken vertraagt de genezing na tandheelkundige ingrepen zoals het trekken van een tand of kies, implantatie, tandvleesbehandeling of wortelkanaalbehandeling. Stoppen met roken verbetert de bloedcirculatie en zuurstoftoevoer naar het tandvlees en kaakbot, waardoor de genezing wordt bevorderd.

#### ... een frisse adem.

Roken veroorzaakt een slechte adem en laat een onaangename geur achter in de mond.

#### ... stralend witte tanden.

Roken veroorzaakt tandverkleuring. Als je stopt met roken vermindert de verkleuring van je tanden.

#### ... een verminderd risico op mondanker.

Roken is sterk geassocieerd met een grotere kans op het ontwikkelen van mondanker.

## Mondverzorgingsproducten

Het gebruik van mondverzorgingsproducten met de juiste ingrediënten is essentieel voor de mondgezondheid tijdens het (stoppen met) roken.



### VITIS Gezond Tandvlees

- Voor sterk en gezond tandvlees.
- Beschermst tegen cariës (gaatjes).
- Geschikt voor dagelijks gebruik.
- Bevat Pro-vitamine B5 en Permethol dat het tandvlees verzorgt.
- Zinklactaat en CPC (Cetylpyridinium Chloride) helpen bacteriën en plaque te bestrijden.



### VITIS Whitening

- Herstelt de natuurlijk witte kleur van tanden en kiezen.
- Beschermst tegen cariës (gaatjes).
- Verwijdert verkleuringen zonder te schuren, geschikt voor dagelijks gebruik.

Poets de tanden minimaal 2x daags gedurende 2 minuten. Gebruik het mondspoelmiddel aanvullend op het tandenpoetsen. Het voordeel van een mondspoelmiddel is dat de actieve ingrediënten langer in de mond blijven én het op moeilijk bereikbare plaatsen in de mond komt.

## Complete Reiniging



### Interprox interdentaal borsteltjes

Tandvleesproblemen en cariës (gaatjes) beginnen vaak in de ruimten tussen tanden en kiezen. Het is daarom belangrijk deze ruimten vrij van tandplaque te houden. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat dit het beste gedaan kan worden met interdentaal borstels.

Interprox heeft een ruim assortiment interdentaal borsteltjes die geschikt zijn voor bijna elke ruimte tussen tanden en kiezen.

Vraag jouw mondhygiënist advies voor de juiste maat interdentaal borsteltje.



### Halita Tongreiniger

Het reinigen van de tong hoort bij een complete mondverzorging.

De Halita tongreiniger:

- Reinigt effectief de tong.
- Is gebruiksvriendelijk.
- Verwijdert de plaquelag en bacteriën van de tong.
- Verbetert de mondhygiëne.
- Zorgt voor een langdurig frisse adem.

De mondverzorgingsproducten van VITIS, Interprox en Halita zijn verkrijgbaar bij de apotheek, Etos, DA- en zelfstandige adviesdrogisterijen. Online via o.a. [ah.nl](http://ah.nl), [etos.nl](http://etos.nl) en [plein.nl](http://plein.nl)