

# ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

## ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



[www.osp.gr](http://www.osp.gr)



Η συνήθεια του καπνίσματος έχει αποδειχτεί ότι επηρεάζει γενικά την υγεία μας με ποικίλους τρόπους.

Η στοματική υγεία μπορεί επίσης να επηρεαστεί σημαντικά και καθοριστικά από το κάπνισμα. και η διατήρηση της σε υψηλά επίπεδα είναι κρίσιμη για τη συνολική μας υγεία.



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
[www.osp.gr](http://www.osp.gr)



## ΜΕ ΠΟΙΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ ΜΑΣ;

- **Χρωστικές/ λεκέδες των δοντιών:** Τα δόντια γίνονται πιο κίτρινα λόγω της πίσσας και της νικοτίνης που εμπεριέχονται στο τσιγάρο, ενώ χρόνο με το χρόνο γίνεται πιο δύσκολο αυτοί οι λεκέδες να αφαιρεθούν με το βούρτσισμα.
- **Κακοσμία (χαλίτωση):** Τα χημικά συστατικά του καπνού συνδέονται με τον βλεννογόνο του στόματοφάρυγγα και τους πνεύμονες καθιστώντας την ανάσα πιο βαριά και με έντονη άσχημη οσμή.



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
[www.osp.gr](http://www.osp.gr)





- **Νόσοι των ούλων και του περιοδοντίου:** το κάπνισμα μειώνει το ανοσοποιητικό μας και ελαττώνει την αιματική κυκλοφορία στα ούλα, οπότε οι καπνιστές είναι πιο ευπαθείς σε λοιμώξεις του στόματος. Οι καπνιστές συνήθως εμφανίζουν συχνά πρησμένα ούλα, με πόνο και ευαισθησία ενώ σε προχωρημένες περιπτώσεις περιοδοντική νόσο και απώλεια δοντιών.





- **Καθυστερημένη επούλωση:** όπως σε περιπτώσεις οδοντικών εξαγωγών
- **Καρκίνος του στόματος:** Το κάπνισμα παίζει κυρίαρχο ρόλο στην εμφάνιση του καρκίνου του πνεύμονα, ωστόσο είναι αποδεδειγμένο ότι συνδέεται στενά με τον καρκίνο του στοματοφάρυγγα. Συγκεκριμένα επηρεάζει τη γλώσσα, τα μάγουλα, τα ούλα, τα χείλη και τον φάρυγγα. Όσο πιο συχνά και εντατικά καπνίζει κάποιος τόσο μεγαλύτερος ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του στόματος!



## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΕΝΑΣ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

- Ότι οι επισκέψεις στον οδοντίατρό του πρέπει να είναι τακτικές (εξάμηνο ή και νωρίτερα και να κάνει συχνούς ο καθαρισμούς των δοντιών του)
- Ότι ο οδοντίατρος μπορεί να διακρίνει πρώιμα σημάδια νόσων των ούλων και του περιοδοντίου, καρκίνου του στόματος και άλλων παθήσεων στο στόμα και να συστήσει έγκαιρα την κατάλληλη θεραπεία

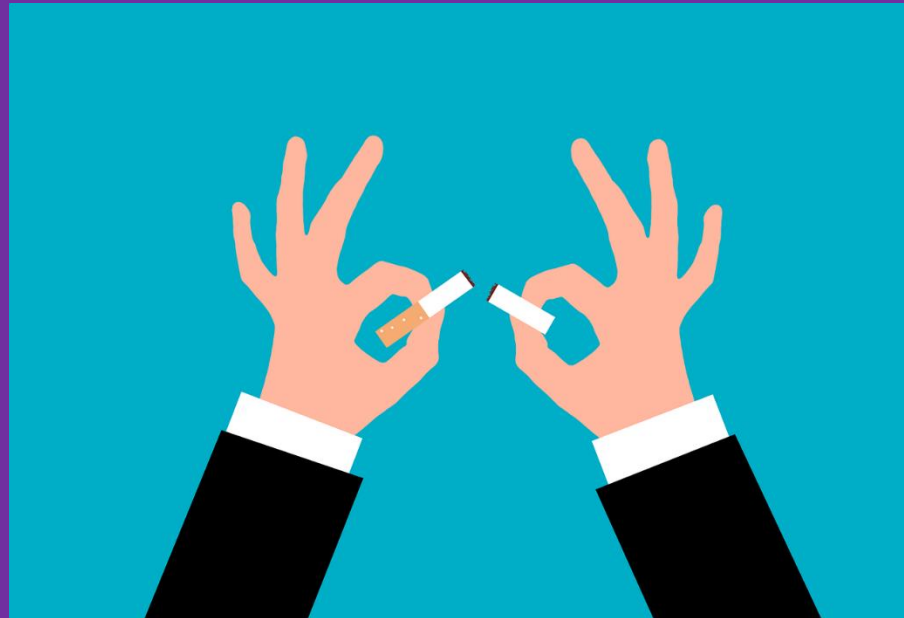


ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
[www.osp.gr](http://www.osp.gr)



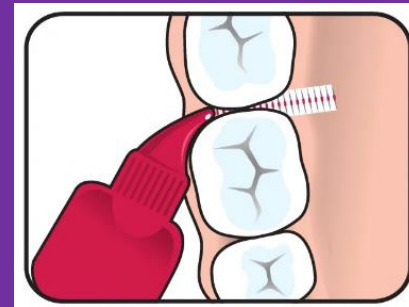


- Ότι όσο νωρίτερα ελαττώσει ή ακόμα καλύτερα διακόψει το τσιγάρο τόσο καλύτερα για την μείωση κινδύνου εμφάνισης των προαναφερθέντων παθήσεων





- Ότι η εντατική στοματική υγιεινή με βούρτσισμα πρωί - βράδυ με φθοριούχο οδοντόπαστα και ο μεσοδόντιος καθαρισμός καθημερινά συμβάλλουν δραστικά στην αφαίρεση οδοντικής πλάκας και την πρόληψη εμφάνισης ουλίτιδας/ περιοδοντίτιδας







- Ότι ο υγιεινός τρόπος ζωής βοηθάει στην βελτίωση της ποιότητα ζωής: Αυτός περιλαμβάνει την ισορροπημένη διατροφή με την αποφυγή ζαχαρωδών, τη συχνή κατανάλωση νερού, την αποφυγή χρήσης οινοπνευματωδών ποτών και την σωματική άσκηση





Κάνοντας αυτά τα βήματα οι καπνιστές μπορεί να ελαχιστοποιήσουν την αρνητική επίδραση του τσιγάρου στην στοματική τους υγεία και κατ' επέκταση την συνολική τους υγεία

Ωστόσο η διακοπή του καπνίσματος παραμένει ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για την διατήρηση της στοματικής υγείας και την μείωση του κινδύνου εμφάνισης παθήσεων στη γενική υγεία.



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
[www.osp.gr](http://www.osp.gr)



## ΕΑΝ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟΡΙΕΣ..

- ρωτάμε τον οδοντίατρό μας
- δεν εμπιστευόμαστε το διαδίκτυο - δεν βασιζόμαστε σε γνώμες τρίτων





ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
[www.osp.gr](http://www.osp.gr)

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ- ΠΗΓΕΣ:

1. Gajendra S, McIntosh S, Ghosh S. Effects of tobacco product use on oral health and the role of oral healthcare providers in cessation: A narrative review. *Tob Induc Dis.* 2023 Jan 25;21:12. doi: 10.18332/tid/157203. PMID: 36741542; PMCID: PMC9875717.
2. Amaral, A.L., da Costa Andrade, P.A., Lwaleed, B.A. et al. Impacts of smoking on oral health—what is the role of the dental team in smoking cessation?. *Evid Based Dent* 24, 186–187 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41432-023-00930-3>
3. Ford PJ, Rich AM. Tobacco use and oral health. *Addiction.* 2021;116:3531–40.