

Министерство Здравоохранения Забайкальского края
ГКУЗ «Краевой центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

«Курение и зубы»

Попробовав закурить сигарету один раз, просто из любопытства или за компанию, мы невольно становимся рабами этой вредной привычки на долгие годы.

Вред от курения табака очевиден. Страдают в первую очередь лёгкие и сердечнососудистая система, затем зубы, ротовая полость и кожа лица любителя сигарет. Сюда можно добавить неприятный запах изо рта, ассоциирующийся с запахом наполненной окурками пепельницы, прокуренную одежду и неприязнь окружающих людей. В курящих семьях подвергается серьёзной опасности здоровье детей.

Я хочу подробнее остановиться на аспектах вреда курения для полости рта, потому что курильщики рискуют потерять свои зубы и красивую улыбку намного раньше своих сверстников. Стоматологи ежедневно сталкиваются с курящими пациентами, имеющими проблемы с гигиеной полости рта и, как следствие, вытекающими отсюда заболеваниями зубов, дёсен и тканей пародонта.

Все стоматологические проблемы, которые возникают у курильщиков и являются звеньями одной цепи, можно разделить на несколько категорий.

Во-первых, у любителей табачного дыма образуется некрасивый **стойкий жёлто-коричневый налёт на зубах**, так называемый «налёт курильщика», состоящий из канцерогенных смол и провоцирующий усиленное образование зубного камня. При вдохе табачный дым встречает на своем пути зубы. Невидимые человеческому глазу микрочастицы сигаретного дыма оседают на эмали, и зубы приобретают окраску темного цвета. Можно пытаться устранить досадную желтизну с помощью специальных зубных паст, но, как показывает практика, такие действия малоэффективны. Так же систематическое курение способствует быстрому отложению зубного камня, а, следовательно, развитию кариеса. Однако эстетическая непривлекательность желтых зубов при длительном курении - это только верхушка айсберга.

Во-вторых, из-за высокой температуры табачного дыма **нарушается нормальное кровоснабжение дёсен**, что в результате приводит к склерозированию сосудов, усыханию и убыли (рецессии) тканей десны, оголению шеек зубов. В отдельных случаях происходит воспаление дёсен, начинается гингивит, проявляющий себя покраснением и постепенной атрофией десен. Это происходит в результате недостаточного кровообращения слизистой оболочки, а, значит, необходимые питательные вещества, перестают попадать в ткани зуба.

В-третьих, если своевременно не чистить зубы, не устранять «налёт

курильщика» и не лечить заболевания дёсен, то со временем **ткани пародонта ослабевают** настолько, что зубы становятся подвижными и начинают просто выпадать. Курение лишь усугубляет этот процесс, сводя на нет все усилия по лечению пародонтита. Научно доказано, что к старости курящие люди имеют в два раза меньше родных зубов, чем некурящие.

В-четвёртых, при любом стоматологическом вмешательстве у курильщиков возможны осложнения. Особенно это касается удаления, имплантации зубов, сложных хирургических операций в полости рта и реабилитации пациентов в послеоперационном периоде. Иными словами - процесс заживления в полости рта идёт намного труднее и медленнее.

В-пятых, продукты сгорания табачного дыма являются канцерогенами, а это - **прямой путь к раку** губ, языка и слизистой оболочки полости рта. Основными пациентами онкологических диспансеров как раз являются любители табачного дыма.

Но все эти советы и предупреждения зачастую просто игнорируются курильщиками или относятся к разряду второстепенных. Ведь когда мы молоды и полны сил, то думаем: «Если что-то и произойдёт, то это будет не со мной, или я в любой момент смогу бросить курить» - и очень легкомысленно относимся к пагубной привычке. По этому поводу могу привести пример из жизни, когда молодому человеку в супермаркете продали пачку сигарет с надписью «Курение вызывает импотенцию». Он вполне серьёзно попросил кассира поменять её на другую, с надписью «Курение приводит к раку лёгких». Это не смешно, это очень грустно. Хотя, как вы понимаете, суть проблемы одна и та же, как и содержимое этих пачек сигарет.

Даже Вам до сих пор удастся избежать таких неприятных заболеваний, как пародонтит и гингивит, то желтый оттенок зубов, в особенности с внутренней стороны зубного ряда, а также образование зубного камня ни коим образом не добавляют Вашей улыбке привлекательности. Может стоит задуматься - продолжать тратить деньги на эту пагубную привычку и портить здоровье (легкие, желудочно - кишечный тракт, сердечно - сосудистую систему, кожу, зубы) или уже сегодня сломать сигарету, пока она не сломала Вас!

Ведь так приятно не быть зависимым, вдыхать воздух полной грудью - жить полной жизнью, пробежаться по утрам по парку без одышки и улыбаться окружающим здоровой улыбкой! Во многих странах сейчас очень модно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, иметь здоровые зубы, белоснежную улыбку и **не курить!**

Будьте здоровы!