

Tupakka ja suun terveys

Tupakka on merkittävä riskitekijä yleisterveydelle. Siinä on noin 4000 terveydelle vahingollista ainetta, joista 50 on syöpää aiheuttavia. Tupakassa oleva nikotiini aiheuttaa riippuvuutta ja se piristää sekä aiheuttaa mielihyvää. Tupakointi nostaa verenpainetta ja pulssia. Se kasvattaa riskiä sairastua mm. syöpään, hengityselinsairauksiin, sydän- ja verisuonisairauksiin sekä 2. tyypin diabetekseen.

Myös passiivinen tupakointi altistaa samoille riskeille kuin tupakointi. Tupakka ja tupakointi on myös vaaraksi suunterveydelle. Tupakka heikentää suun verenkiertoa sekä suun haavojen paranemista. Se heikentää suun puolustusjärjestelmää ja aiheuttaa hapenpuutetta kudoksissa. Tupakka värjää hampaita sekä hampaiden paikkoja. Maku- ja hajuaisti heikkenevät ja hengitys alkaa haista pahalle.

Yleinen suusairaus tupakoitsijoilla on parodontiitti eli kiinnityskudossairaus. Tupakka heikentää ikenien verenkiertoa, jonka vuoksi parodontiitti voi olla vuosiakin piilevänä ja edetä suussa rauhassa. Elimistö ilmoittaa normaalisti alkavasta ientulehduksesta verenvuodolla, mutta tupakoitsijoilla ikenet eivät vuoda välttämättä verta heikentyneen verenkierron vuoksi. Jos parodontiittia ei huomata ajoissa, ei hampaita enää välttämättä pystytä pelastamaan ja ne joudutaan poistamaan.

Myös sähkötupakka on vaarallista yleis- ja suunterveydelle ja se aiheuttaa riippuvuutta samalla tavalla kuin tupakka. Sähkösavukkeiden käytön on huomattu haittaavan keuhkojen normaalia toimintaa ja alentavan niiden toimintakykyä. Sähkötupakan on yhtä haitallista ikenille ja hampaille kuin perinteiset tupakkatuotteet.

Kuinka tupakointi näkyy suussa?

1. Hengitys haisee pahalle.
2. Hampaat ovat värjäytyneet keltaisiksi tai jopa ruskeiksi.
3. Mustat värjäymät hampaiden pinnalla.
4. Ientulehdus ja mahdollinen parodontiitti.
5. Hammaskiveä on paljon tai runsaasti.
6. Suulaki on vaalea. Tämä muutos ilmenee usein pitkään tupakoineilla.

Miksi lopettaisit?

1. Maku- ja hajuaisti paranevat. Iho voi paremmin.
2. Yleiskunto kohenee ja riski sairastua syöpään madaltuu.
3. Ikenien verenkierto paranee. Elimistö ilmoittaa paremmin mahdollisesta ientulehduksesta. Riski sairastua parodontiittiin madaltuu.
4. Suussa olevat haavat paranevat nopeammin.
5. Hampaat eivät enää värjäy tupakasta ja hengitys ei enää haise.

6. Rahaa säästy.