

Κάπνισμα και περιοδοντικές νόσοι

Περιοδοντολογικό ιατρείο



Λεωφόρος Αλεξάνδρας 213B
Αμπελόκηποι — Αθήνα
Τηλ.: 210 6410515

www.clinicalperiodontology.gr

Στοχεύοντας στη διακοπή του καπνίσματος

Η συνήθεια του καπνίσματος είναι ένας από τους σημαντικότερους αιτιολογικούς παράγοντες για την εμφάνιση και την εξέλιξη των περιοδοντικών νόσων. Οι περιοδοντικές νόσοι είναι η βασική αιτία απώλειας δοντιών σε ενήλικους. Το συντομότερο δυνατό αναλάβετε πρωτοβουλίες για τη διακοπή του καπνίσματος, τόσο πιο κοντά είστε στο στόχασας για ένα υγιές στόμα.

Οι καπνιστές είναι επιρρεπείς στο να έχουν στο στόμα τους τη λεγόμενη «πέτρα» (τρυγία), μια σκληρή ουσία που μπορεί μόνο να αφαιρεθεί μόνο από οδοντιάτρους. Εάν η τρυγία δεν αφαιρεθεί και αρχίζει και σχηματίζεται και κάτω από τη γραμμή των ούλων, τότε τα βακτηρίδια που περιέχονται σε αυτή, απελευθερώνουν χημικές ουσίες που λέγονται τοξίνες. Οι τοξίνες είναι υπεύθυνες για τη φλεγμονή των ούλων, η οποία εκδηλώνεται με αιμορραγία, οίδημα και ερυθρότητα των ιστών. Η φλεγμονή και οι βακτηριακές τοξίνες προκαλούν στη συνέχεια καταστρο-

φή των ιστών που στηρίζουν τα δόντια, όπως το φατνιακό οστό.

Όταν συμβεί αυτό, τα ούλα αποκολλούνται από τα δόντια και σχηματίζονται οι «θύλακοι». Οι θύλακοι αυτοί είναι βαθύτεροι στους καπνιστές, απ' ό τι στους μη καπνιστές. Εάν οι θύλακοι δε θεραπευτούν, η κατάληξη είναι να συγκε-



ντρώνουν όλο και περισσότερα βακτηρίδια και τοξίνες. Η καταστροφή των ιστών γίνεται όλο και μεγαλύτερη, με τελική κατάληξη να χάνεται όλο και περισσότερο οστό, ώστε τα δόντια να γίνονται ευκίνητα και τελικά να χαθούν.

Η διάγνωση των περιοδοντικών



Όσο πιο νωρίς στοχεύσετε στη διακοπή του καπνίσματος, τόσο πιο γρήγορα στοχεύετε σε ένα υγιές και όμορφο χαμόγελο

νόσων στους καπνιστές, είναι δυσκολότερη απ' ό τι σε μη καπνιστές. Αυτό οφείλεται στο ότι η νικοτίνη και τα άλλα προϊόντα του καπνίσματος, «κρύβουν» τα συμπτώματα που σχετίζονται με την περιοδοντική νόσο όπως η αιμορραγία. Καθώς η αντίχωση της νόσου σε καπνιστές είναι πιο δύσκολη, οι ασθενείς αυτοί καταφεύγουν στον οδοντίατρο μόνο όταν τα συμπτώματα στα δόντια είναι εμφανή (π.χ. κινητικότητα) και η θεραπεία είναι ήδη καθυστερημένη και αρκετά δυσκολότερη.



Άλλες νοσολογικές οντότητες

Πέρα από την ύπαρξη των περιοδοντικών νόσων, υπάρχουν πολλές άλλες νοσολογικές οντότητες, πολλές από τις οποίες είναι και επικίνδυνες για τη ζωή μας, οι οποίες σχετίζονται με το κάπνισμα των τσιγάρων ή άλλων προϊόντων καπνού.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι

οι ασθενείς αυτές, πέρα από την υγεία μας, επηρεάζουν και άλλα στοιχεία ενός ατόμου όπως η εμφάνισή του, η αυτοπεποίθησή του και γενικά η ψυχολογική του κατάσταση:

- ◆ Στοματικός καρκίνος και καρκίνος του χείλους
- ◆ Χρωματισμός των δοντιών

- ◆ Άσχημη αναπνοή
- ◆ Απώλεια της γεύσης και της όσφρησης
- ◆ Πληγές στο στόμα και στίγματα
- ◆ Χρωματισμός της γλώσσας

«Η αντίχωση των νόσων του περιοδοντίου είναι συνήθως δυσκολότερη στους καπνιστές. Αυτό οφείλεται στη μείωση κυρίως της αιμορραγίας των ούλων, βασικού συμπτώματος των περιοδοντικών νόσων που ωθούν τον κόσμο στους οδοντιάτρους»

Προφανώς γνωρίζετε τα καταστρεπτικά αποτελέσματα του καπνίσματος στην καρδιά, τους πνεύμονες και στα άλλα όργανα.

Αυτό που πιθανώς να μη γνωρίζετε είναι η δράση των παραγόντων του καπνίσματος στη στοματική κοιλότητα και η υποβάθμιση της στοματικής υγείας.

Οι διάφορες μορφές καπνίσματος δεν έχουν διαφορά

Όλες οι μορφές καπνίσματος έχουν την ίδια βλαπτική επίδραση στον οργανισμό μας. Είτε κάποιος καπνίζει τσιγάρα, στριφτά ή μη, πίπα ή πούρα, έχει τις ίδιες πιθανότητες να αναπτύξει νόσο του περιοδοντίου ή τις άλλες βλαπτικές νόσους της στοματικής κοιλότητας.

Τσιγάρα

Υπάρχουν περίπου 4.000 διαφορετικές τοξίνες στον καπνό των τσιγάρων. Οι τοξίνες αυτές επηρεάζουν αρνητικά τις αμυντικές ικανότητες του οργανισμού. Η μείωση της άμυνας κάνει τον οργανισμό

μας ευπαθή σε μολύνσεις όπως είναι η περιοδοντική νόσος.

Στην πραγματικότητα, οι καπνιστές έχουν τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν επιπλεγμένες μορφές της περιοδοντικής νόσου, από τους ανθρώπους που δεν έχουν καπνίσει ποτέ στη ζωή τους.

Πούρα και πίπα

Παρά την εικόνα της πολυτέλειας που προσφέρει το κάπνισμα ενός πούρου, οι επιδράσεις του στη στοματική υγεία είναι καταστρεπτικές. Το ίδιο ισχύει και με το

κάπνισμα της πίπας.

Τελευταίες έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι καπνιστές πούρων και πίπας εμφανίζουν ακριβώς τα ίδια συμπτώματα επιβάρυνσης της στοματικής τους υγείας και βαρύτητας της περιοδοντικής νόσου



«Δεν έχει αποδειχτεί ότι η κατανάλωση πούρων ή το κάπνισμα πίπας είναι λιγότερο επιβλαβή για τη στοματική υγεία μας»

ακριβώς όπως και οι καπνιστές

Θεραπεία των περιοδοντικών νόσων

Η θεραπεία των περιοδοντικών νόσων στους καπνιστές, μπορεί να είναι μια αρκετά δύσκολη υπόθεση, αλλά όχι αδύνατη.

Το κάπνισμα και τα παράγωγά του μειώνουν την παροχή οξυγόνου και τροφικών συστατικών στον ιστό των ούλων. Με τον τρόπο αυτό μειώνεται η άμυνα του οργανισμού και αναστέλλεται η ικανότητα των αμυντικών κυττάρων να αντιμετωπίσουν τη λοίμωξη. Το πρόβλημα αυτό επεκτείνεται και στις επουλωτικές ικανότητες του οργανισμού, με αποτέλεσμα η θεραπεία σε καπνιστές να είναι λιγότερο προβλέψιμη απ' ό,τι σε μη καπνιστές.

Στη θεραπεία με εμφυτεύματα, οι καπνιστές εμ-

φανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά απώλειών των εμφυτευμάτων απ' ό,τι οι μη καπνιστές, εξαιτίας του περιορισμού που έχει η επουλωτική τους ικανότητα. Ο χρόνος ζωής των εμφυτευμάτων στο στόμα φαίνεται επίσης λιγότερος στους καπνιστές, καθώς το κάπνισμα έχει αποδειχθεί να σχετίζεται με αυξημένη απώλεια οστού γύρω από τα εμφυτεύματα, καθώς και με την εμφάνιση της περιεμφυτευματίτιδας. Η περιεμφυτευματίτιδα είναι φλεγμονή των ιστών γύρω από τα εμφυτεύματα.

Η θεραπεία των περιοδοντικών νόσων εξαρτάται πάρα πολύ από τη βαρύτητα της νόσου. Στην αρχική μορφή, η συντηρητική θεραπεία μπορεί να



«Πολλοί περιοδοντολόγοι στις Ηνωμένες Πολιτείες απαιτούν πλέον από τους ασθενείς τους να διακόψουν το κάπνισμα για να θεραπεύσουν την περιοδοντική νόσο. Το θεωρούν πλέον ως μέρος της θεραπείας»

είναι αρκετή. Σε βαρύτερες μορφές, σε βαθείς θυλάκους, πιθανώς να χρειαστεί πιο εξειδικευμένη χειρουργική θεραπεία. Να μην ξεχνάμε ότι οι καπνιστές αντιλαμβάνονται αργά τα συμπτώματα της νόσου, όταν η προσβολή είναι ήδη μεγάλη.

Μικρές συμβουλές για να σας βοηθήσουν να διακόψετε

Επειδή η θεραπεία των περιοδοντικών νόσων μπορεί να είναι δυσκολότερη σε καπνιστές, ο περιοδοντολόγος μπορεί να ζητήσει να ελέγξετε τη χρήση των προϊόντων καπνού. Η διακοπή του καπνίσματος δείχνει ότι σταδιακά ελαττώνει τα επιζήμια αποτελέσματα του καπνίσματος στη στοματική υγεία.

Μια έρευνα δείχνει ότι 11 χρόνια μετά τη διακοπή του καπνίσματος, οι πιθανότητες του πρώην καπνιστή να νοσήσει από περιοδοντική νόσο, δε διαφέρουν από κάποιον ο οποίος δεν έχει καπνίσει ποτέ του.

Η διακοπή του καπνίσματος είναι



Αρχίστε την προσπάθεια για τη διακοπή του καπνίσματος σήμερα και ελάτε ένα βήμα πιο κοντά στην υγεία του περιοδοντίου και σε όμορφα χαμόγελα!

κάτι το οποίο απαιτεί υψηλή εσωτερική πειθαρχία, αυτοέλεγχο και τοποθέτηση στόχου. Πολλοί πρώην καπνιστές αναφέρουν ότι η διακοπή του καπνίσματος είναι ευκολότερη όταν υπάρχει βοήθεια. Ρωτήστε τον περιοδοντολόγο σας ή τον

παθολόγο σας για πληροφορίες σχετικά με ιατρικά προγράμματα διακοπής καπνίσματος.

Άλλες μικρές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν είναι:

✓ Διαλέξτε μια ήρεμη περίοδο της ζωής σας για τη διακοπή

✓ Ζητήστε υποστήριξη από φίλους

συγγενείς και συναδέλφους

- ✓ Αρχίστε κάποιας μορφής άσκηση κάθε μέρα για έλεγχο του άγχους και καλύτερευση της υγείας σας
- ✓ Ξεκουραστείτε αρκετά και κάντε ισορροπημένη διατροφή
- ✓ Βουρτσίστε συχνά τα δόντια σας
- ✓ Αλλάξτε τις ρουτίνες της ημέρας σας και δαπανήστε χρόνο σε μέρη που το κάπνισμα απαγορεύεται
- ✓ Χρησιμοποιείστε τσίγλες ή φάτε φρούτα και λαχανικά όπως μήλα και καρότα