

Masama sa Kalusugan ng Bibig ang Paninigarilyo

Seryosong nakakaapekto ang pangmatagalang paninigarilyo sa defense mechanism at kapasidad na maghilom ng katawan. Ipinapakita ng data na ang mga naninigarilyo ay may mas mataas na tsansang magkaroon ng sakit sa puso at kanser sa baga.

Bukod dito, ang paninigarilyo ay may mga sumusunod na mapanganib na epekto sa kalusugan ng bibig:

- Maaaring magdulot ng mabahong hininga ang paninigarilyo
- Madalas na may mantsa sa ngipin ang mga naninigarilyo
- Ang tsansa ng mga naninigarilyo na magkaroon ng sakit sa gilagid ay 5 beses o higit na malamang pang mas mataas kaysa sa mga hindi naninigarilyo
- Mas mataas ang tsansang magkaroon ng kanser sa bibig ang mga naninigarilyo

Ano ang Sakit sa Gilagid?

Ang sakit sa gilagid ay isang sakit na sumisira sa gingivae (ang 'gilagid'), sa mga buto ng panga at sa mga periodontal tissue. Ang malumanay na sakit sa gilagid ay magreresulta sa gingival inflammation at pagdurugo. Kapag lumubha ang sakit, ang gingivae at ang mga buto ng panga ay magpapailalim; uuga ang ngipin, hanggang sa punto na matanggal na ito.

Malusog na gingivae

Kulay rosas at mahigpit na nakadikit sa ngipin ang malusog na gingivae



Ang mga palatandaan ng sakit sa gilagid:

- Namamaga, namumula, nanlalaki at nagdurugo nang madali ang gingivae.



- Umuurong ang gingivae at mga buto ng panga na bumubuo sa periodontal pockets



- Nawawala ang suporta ng mga ngipin, umuuga at kalaunan ay natatanggal



Naniniwala ako.....

Lagi kong tinangkilik ang mabuting kalusugan at hindi kailanman nagkaroon ng anumang problema sa aking ngipin: Hindi ako maaapektuhan ng paninigarilyo!

Binabati kita! Mayroon kang malusog na katawan; paki-alagaan ito nang mabuti! Huwag kailanman maliitin ang mga epekto ng paninigarilyo. Kahit na wala kang nakitang anumang problema, ipakonsulta pa rin nang regular ang bibig. Hindi lamang nito masisiguro ang mabuting kalusugan, ngunit kung mayroon kang sakit sa gilagid, maaari itong matukoy at magamot agad.

Kahit na nakakapinsala ang paninigarilyo, sinisipilyo ko nang mabuti araw-araw ang ngipin ko upang maalís ang dental plaque; walang dahilan para magkaroon ako ng Sakit sa Gilagid!

Napakahalagang alisin nang lubusan ang dental plaque. Ang problema ay patuloy na namumuo ang dental plaque at naiipon sa mga ibabaw ng ngipin at makakaapekto sa mga pansuportang tisyu ng ngipin (mga periodontal tissue). Bukod dito, babawasan ng nikotina sa sigarilyo ang kapasidad na maghilom ng mga tisyu sa bibig at babawasan ang resistensya ng katawan. Kaya, anuman ang kondisyon ng kalinisan sa bibig ng naninigarilyo, ang kanyang tsansang magkaroon ng sakit sa gilagid ay nadagdagan!

Mayroon na akong sakit sa gilagid, baka huli na ang lahat para itigil ko ang paninigarilyo!

Hindi iyon kailanman huli! Maiiwasan mong lumala ang sakit sa gilagid. Dapat mong ihinto kaagad ang paninigarilyo at pumunta sa iyong dentista para magpagamot.

Para sa benepisyo ng iyong kalusugan ng bibig, inirerekomenda namin na dapat mong ihinto ngayon ang paninigarilyo.

Upang higit pang mapabuti ang iyong kalusugan ng bibig, kailangan mong humingi ng tulong sa iyong dentista.

4 na hakbang upang ihinto ang paninigarilyo

Motibo ng pagtuklas:

Ilista ang mga dahilan para sa hindi paninigarilyo, gamitin ang mga ito bilang iyong motivator!

Gumawa ng mga plano:

Gumawa ng plano ng paghintó sa paninigarilyo sa pamamagitan ng pagbabago sa mga gawi na magpapasigla sa paninigarilyo!

Pagtitiyaga:

Maging determinado, matiyaga! Huwag hayaang matukso ka ng sigarilyo kailanman.

Humingi ng tulong:

Kung kailangan mo ng anumang suporta at tulong, pakitawagan ang "Integrated Smoking Cessation Hotline ng Kagawaran ng Kalusugan" sa 1833 183.

Website ng Tobacco and Alcohol Control Office ng Kagawaran ng Kalusugan:
www.taco.gov.hk