

Merokok Berbahaya untuk Kesehatan Mulut

Merokok jangka panjang secara serius mempengaruhi mekanisme pertahanan tubuh dan kapasitas penyembuhan. Data menunjukkan bahwa perokok mempunyai peluang lebih tinggi terkena penyakit jantung dan kanker paru-paru.

Selain itu, merokok mempunyai efek berbahaya berikut pada kesehatan mulut:

- Merokok bisa menghasilkan bau mulut
- Perokok cenderung mempunyai noda pada gigi
- Kemungkinan perokok terserang penyakit gusi adalah 5 kali atau lebih besar daripada yang bukan perokok
- Perokok mempunyai peluang lebih tinggi terkena kanker mulut

Apa itu Penyakit Gusi?

Penyakit gusi adalah penyakit yang merusak gingiva ('gusi'), tulang rahang dan jaringan periodontal. Penyakit gusi ringan akan menimbulkan peradangan gingiva dan pendarahan. Saat penyakit menjadi parah, gingiva dan tulang rahang akan terhisap; gigi akan goyah, bahkan terlepas.

Gingiva yang sehat

Gingiva yang sehat berwarna merah muda dan terikat erat ke gigi



Tanda-tanda penyakit gusi:

- Gingiva meradang, merah, bengkak dan mudah berdarah



- Gingiva dan tulang rahang turun, membentuk kantong periodontal



- Gigi kehilangan pendukungnya, menjadi goyah dan akhirnya akan lepas



Saya percaya.....

Saya selalu menikmati kesehatan yang baik dan tidak pernah mempunyai masalah dengan gigi saya: Merokok tidak akan mempengaruh saya!

Selamat! Anda mempunyai tubuh yang sehat; harap dipertahankan! Jangan pernah meremehkan efek dari merokok. Meskipun Anda belum mendeteksi masalah apa pun, pergilah untuk pemeriksaan mulut rutin. Ini tidak hanya akan memastikan kesehatan yang baik, tapi jika Anda mempunyai penyakit gusi, akan bisa dideteksi dan ditangani dengan segera.

Bahkan jika merokok itu berbahaya, saya menyikat gigi dengan seksama setiap hari untuk menghilangkan plak gigi; tidak ada alasan mengapa saya terkena penyakit gusi!

Sangat penting untuk menghilangkan plak gigi secara menyeluruh. Masalahnya adalah plak gigi terus-menerus terbentuk dan menumpuk pada permukaan gigi dan akan mempengaruhi jaringan pendukung gigi (jaringan periodontal).

Lebih lagi, nikotin dalam rokok akan mengurangi kapasitas penyembuhan jaringan mulut dan mengurangi daya tahan tubuh. Jadi, terlepas dari kondisi kebersihan mulut perokok, peluang perokok terkena penyakit gusi meningkat!

Saya sudah terkena penyakit gusi, mungkin sudah terlambat untuk berhenti merokok!

Tidak pernah terlambat! Anda bisa mencegah berkembangnya penyakit gusi. Anda harus segera berhenti merokok dan pergi ke dokter gigi untuk perawatan.

Demi kesehatan mulut Anda, kami sarankan Anda berhenti merokok sekarang juga. Untuk lebih meningkatkan kesehatan mulut Anda, carilah bantuan dari dokter gigi Anda.

4 langkah untuk berhenti merokok

Temukan motifnya:

Sebutkan alasan untuk tidak merokok, gunakan sebagai motivasi Anda!

Buat rencana:

Buat rencana untuk berhenti merokok dengan mengubah kebiasaan yang akan mendorong merokok!

Gigih:

Berketetapan hati, gigih! Jangan biarkan rokok menggoda Anda lagi.

Mencari bantuan:

Jika Anda membutuhkan dukungan dan bantuan apa pun, harap hubungi "Hotline Terpadu untuk Berhenti Merokok (Integrated Smoking Cessation Hotline) dari Departemen Kesehatan" di 1833 183.

Situs web Kantor Pengendalian Tembakau dan Alkohol (Tobacco and Alcohol Control Office) dari Departemen Kesehatan: www.taco.gov.hk