

การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพช่องปาก

การสูบบุหรี่อย่างหนักเป็นเวลานานจะส่งผลต่อกลไกการป้องกันตนเองของร่างกายและความสามารถในการรักษาหายของแผล สถิติแสดงให้เห็นว่าคนที่สูบบุหรี่นั้นมีโอกาสเป็นโรคหัวใจและมะเร็งปอดได้สูงกว่า

นอกจากนั้น การสูบบุหรี่ยังส่งผลเสียต่อสุขภาพช่องปากได้ดังต่อไปนี้

- การสูบบุหรี่อาจทำให้ลมหายใจมีกลิ่นไม่เป็นที่พึงประสงค์
- คนสูบบุหรี่จะมีคราบติดตามฟัน
- คนสูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคเหงือกได้สูงกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 5 เท่าหรือมากกว่า
- คนสูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งช่องปากได้สูงกว่า

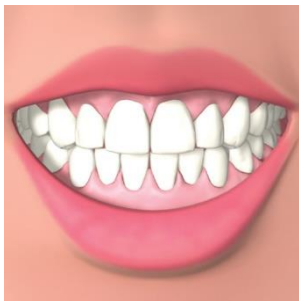
โรคเหงือกคืออะไร?

โรคเหงือกเป็นโรคที่ทำลายเหงือก กระดูกเบ้าฟันและเนื้อเยื่อปริทันต์

โรคเหงือกที่ไม่รุนแรงจะทำให้เหงือกเกิดการอักเสบและมีเลือดออกได้ เมื่อโรคเกิดรุนแรงขึ้น เหงือกจะร่นและเกิดการละลายของกระดูกเบ้าฟัน ทำให้ฟันโยกจนถึงขั้นฟันหลุดร่วงได้

เหงือกที่มีสุขภาพดี

เหงือกที่มีสุขภาพดีจะมีสีชมพูและยึดติดกับฟันอย่างแน่นกระชับ



อาการของโรคเหงือก

- เหงือกจะอักเสบ แดง บวมและเลือดออกง่าย



- เหงือกและกระดูกเบ้าฟันจะร่น ทำให้เกิดร่องลึกปริทันต์



- ฟันจะสูญเสียการรองรับ ทำให้ฟันโยกและหลุดร่วงไปในที่สุด



ฉันคิดว่า

ฉันเอ็นจอยกับสุขภาพที่ดีมาตลอดและไม่เคยมีปัญหาใดๆกับฟันของฉัน การสูบบุหรี่จะไม่มีผลกระทบอะไรต่อฉัน

ขอแสดงความยินดีด้วย ที่คุณมีสุขภาพที่แข็งแรง โปรดดูแลรักษาสุขภาพที่ดีต่อไป

แต่อย่าได้ประมาทกับผลที่อาจเกิดขึ้นจากการสูบบุหรี่ ถึงแม้ว่าคุณยังไม่ได้พบกับปัญหาใดๆ

แต่ก็ควรต้องไปตรวจสุขภาพช่องปากอย่างสม่ำเสมอ ไม่เพียงแต่จะทำให้มั่นใจว่ามีสุขภาพดีเท่านั้น

หากคุณเป็นโรคเหงือกก็จะสามารถตรวจพบ แล้วการรักษาจะทำได้อย่างทันเวลาที่

ถึงแม้ว่าการสูบบุหรี่จะให้โทษ แต่ฉันก็แปรงฟันของฉันทุกวันอย่างดีเพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์ ไม่มีเหตุผลว่า

ทำไมฉันจะต้องเป็นโรคเหงือก

มันเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากที่ต้องกำจัดคราบจุลินทรีย์อย่างแท้จริง

ปัญหาคือเมื่อคราบจุลินทรีย์ก่อตัวและสะสมบนพื้นผิวฟันอย่างต่อเนื่องและจะส่งผลกระทบต่อเนื้อเยื่อรองรับฟัน (เนื้อเยื่อปริทันต์)

ยิ่งไปกว่านั้น

สารนิโคตินในบุหรี่จะลดความสามารถในการหายของเนื้อเยื่อช่องปากและความต้านทานของร่างกายจะลดน้อยลง ดังนั้นไม่ว่าสมภาวะสุขภาพอนามัยช่องปากของผู้สูบบุหรี่จะเป็นอย่างไร โอกาสการเกิดโรคเหงือกของเขาก็จะเพิ่มขึ้น

ฉันเป็นโรคเหงือกอยู่แล้ว มันอาจจะสาายเกินไป ที่คิดอยากจะเลิกสูบบุหรี่

มันจะไม่มีคำว่าสาายเกินไป คุณจะสามารถยับยั้งโรคเหงือกไม่ให้ลุกลามไปกว่านี้
คุณควรเลิกสูบบุหรี่เสียแต่เดี๋ยวนี้และไปพบทันตแพทย์เพื่อรับการรักษา

เพื่อผลประโยชน์ของสุขภาพช่องปากของคุณ เราแนะนำให้คุณเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่บัดนี้
คุณควรไปพบทันตแพทย์ของคุณ เพื่อช่วยสุขภาพช่องปากของคุณให้ดียิ่งขึ้น

ขั้นตอน 4 ประการในการเลิกบุหรี่

ค้นหาแรงจูงใจ

เขียนเหตุผลที่จะไม่สูบบุหรี่ แล้วใช้มันเป็นแรงจูงใจให้คุณ

วางแผน

วางแผนที่จะเลิกบุหรี่ โดยเปลี่ยนพฤติกรรมที่อาจกระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่

ยืนหยัด

จงแน่วแน่ ยืนหยัด อาย่ยอमतกเป็นเหยื่อของบุหรี่อีกต่อไป

ขอความช่วยเหลือ

หากคุณต้องการความช่วยเหลือและการสนับสนุน โปรดโทรติดต่อ

“สายด่วนการช่วยเลิกสูบบุหรี่แบบการให้บริการจุดเดียวเบ็ดเสร็จของกรมอนามัย” (Integrated Smoking Cessation Hotline of the Department of Health) ที่หมายเลข 1833 183

เว็บไซต์ของสำนักงานควบคุมยาสูบและแอลกอฮอล์ของกรมอนามัย คือ www.taco.gov.hk