

吸烟危害口腔健康

吸烟严重影响身体的免疫和复原能力。资料显示，吸烟人士患心脏病和肺癌等疾病的机会较大。

除此之外，吸烟对口腔健康会有以下的影响：

- 吸烟可能产生口气
- 吸烟者较容易有牙渍
- 吸烟者患牙周病的机会比非吸烟者高，并可高达五倍或以上
- 吸烟者患口腔癌的机会较大

什么是牙周病？

牙周病是牙齿周围组织的疾病，由黏附在牙齿表面的牙菌膜所引起的。轻微牙周病会出现牙龈发炎和出血的症状。严重时，牙龈和牙槽骨会萎缩，牙齿因而变松，甚至脱落。

健康的牙龈

健康的牙龈紧贴牙齿，呈粉红色



牙周病的症状

- 牙龈边缘红肿发炎和出血



- 牙龈和牙槽骨萎缩，形成牙周袋



- 牙齿失去支撑，变得松动，最后甚至脱落



我认为

「我一向身体健康，从来无牙痛，香烟不会影响我！」

恭喜你！你有健康的身体，请好好珍惜。但不要低估香烟的影响力，就算你未发现有问题，也请你定期检查口腔，这样做不但可以确保健康，而且万一发现患有牙周病，也可以及早接受治疗。

「即使吸烟有害，我每日都有彻底清除牙菌膜，没有理由会患牙周病！」

彻底清除牙菌膜确实很重要。问题是，牙菌膜是不断地形成及积聚在牙齿上的，它会影响牙齿周围的支撑组织。同时，香烟内的尼古丁会削弱牙周组织的愈合能力，也会降低身体的抵抗力。因此，无论吸烟者的口腔卫生情况如何，都有较大机会患牙周病！

「我已患了牙周病，戒烟恐怕太迟了吧！」

绝对不会太迟！你是可以避免牙周病恶化的。你应该立即戒烟及找你的牙科医生为你治疗。

为你的口腔健康着想，我们建议你立即戒烟。

要进一步改善你的口腔健康状况，你必需请你的牙科医生帮忙。

戒烟四部曲

◆ 发掘动力

列出戒烟的原因，作为你的原动力！

◆ 订定计划

改变那些令你烟瘾大作的习惯，订下一个有助你戒烟的计划！

◆ 坚持到底

要有决心，坚持下去！永远不再受香烟的影响。

◆ 寻求支援

如果你需要支持及协助，请拨「卫生署综合戒烟热线」电话 1833183。

卫生署控烟酒办公室网页：www.taco.gov.hk