Автор: admin
30.07.2013 15:02 -

Курение и зубы. Как избежать неприятных последствий?

Попробовав закурить сигарету один раз, просто из любопытства или за компанию, мы невольно становимся рабами этой вредной привычки на долгие годы.

Вред от курения табака очевиден. Страдают в первую очередь лёгкие и сердечно-сосудистая система, затем зубы, ротовая полость и кожа лица любителя сигарет. Сюда можно добавить неприятный запах изо рта, ассоциирующийся с запахом наполненной окурками пепельницы, прокуренную одежду и неприязнь окружающих людей. В курящих семьях подвергается серьёзной опасности здоровье детей.

Я хочу подробнее остановиться на аспектах вреда курения для полости рта, потому что курильщики рискуют потерять свои зубы и красивую улыбку намного раньше своих сверстников. Стоматологи ежедневно сталкиваются с курящими пациентами, имеющими проблемы с гигиеной полости рта и, как следствие, вытекающими отсюда заболеваниями зубов, дёсен и тканей пародонта.

Все стоматологические проблемы, которые возникают у курильщиков и являются звеньями одной цепи, можно разделить на несколько категорий.

Во-первых, у любителей табачного дыма образуется некрасивый стойкий **жёлто-коричневый налёт на зубах**
, так называемый «налёт курильщика», состоящий из канцерогенных смол и провоцирующий усиленное образование зубного камня.

Во-вторых, из-за высокой температуры табачного дыма **нарушается нормальное кровоснабжение дёсен** , что в результате приводит к склерозированию сосудов, усыханию и убыли (рецессии) тканей десны, оголению шеек зубов. В отдельных случаях происходит воспаление дёсен, начинается гингивит, переходящий в дальнейшем, если не принимать меры, в пародонтит.

В-третьих, если своевременно не чистить зубы, не устранять «налёт курильщика» и не лечить заболевания дёсен, то со временем **ткани пародонта ослабевают** настолько, что зубы становятся подвижными и начинают просто выпадать. Курение лишь усугубляет этот процесс, сводя на нет все усилия по лечению пародонтита. Научно доказано, что к старости курящие люди имеют в два раза меньше родных зубов, чем некурящие.

В-четвёртых, при любом стоматологическом вмешательстве у курильщиков **возможны осложнения** .
Особенно это касается удаления, имплантации зубов, сложных хирургических операций в полости рта и реабилитации пациентов в послеоперационном периоде. Иными словами – процесс заживления в полости рта идёт намного труднее и медленнее.

В-пятых, продукты сгорания табачного дыма являются канцерогенами, а это **прямой путь к раку**
губ, языка и слизистой оболочки полости рта. Основными пациентами онкологических диспансеров как раз являются любители табачного дыма.

Но все эти советы и предупреждения зачастую просто игнорируются курильщиками или относятся к разряду второстепенных. Ведь когда мы молоды и полны сил, то думаем: «Если что-то и произойдёт, то это будет не со мной, или я в любой момент смогу бросить курить» – и очень легкомысленно относимся к пагубной привычке. По этому поводу могу привести пример из жизни, когда молодому человеку в супермаркете продали пачку сигарет с надписью «Курение вызывает импотенцию». Он вполне серьёзно попросил кассира поменять её на другую, с надписью «Курение приводит к раку лёгких». Это не смешно, это очень грустно. Хотя, как вы понимаете, суть проблемы одна и та же, как и содержимое этих пачек сигарет.

Несмотря на то, что основным потребителем сигарет является наша молодёжь, надежда на улучшение ситуации всё же есть. В последнее время радует, что во многих странах сейчас очень модно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, иметь здоровые зубы, белоснежную улыбку и **не курить**!

Я советую всем курильщикам постараться бросить эту вредную привычку. Или хотя бы сделать первую попытку на пути к этому непростому решению. Как? Приведу в пример свой личный жизненный опыт.

Ваш покорный слуга, познакомившись с сигаретами в четырнадцать лет, сразу и надолго попал в рабскую зависимость от них. В то время я активно занимался спортом, плавал по три раза в день и объём моих лёгких составлял примерно шесть с половиной литров. За двадцать лет активного курения он сократился ровно в два раза. Всего три литра воздуха – нагляднее просто не бывает. Заработав одышку и лишний вес (а он был более ста двенадцати килограммов), я с трудом выдерживал малейшую физическую нагрузку.

Попыток бросить курить у меня было много, но все они заканчивались неудачей – просто не хватало силы воли. Помог случай. Как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло. В январе 2004 года я очень серьёзно заболел гриппом. Во время болезни курить было просто невозможно и тогда я подумал: или сейчас, или никогда. Я должен бросить курить раз и навсегда! Чтобы подкрепить временную физическую невозможность пускать дым, я придумал себе ключевую фразу (психологи называют это «якорем»): «Если я закурю, то… (случится что-то неприятное)». Точные слова я приводить не буду, потому что этот «якорь» успешно работает до сих пор. Да и у каждого должен быть свой, личный «якорь».

Уже прошло шесть лет, как я не курю. Мне удалось победить эту многолетнюю, почти наркотическую, зависимость от табака. Сейчас я стараюсь вести здоровый образ жизни, раз в неделю тренируюсь в бассейне, объём лёгких восстановился до пяти с половиной литров и, вопреки мифам, ушёл лишний вес. Самое главное, что качество жизни стало намного лучше, я могу дышать полной грудью и снова чувствую себя молодым.

Надо всё время помнить, что наше здоровье находится в наших руках, и оно необходимо только нам. Поэтому курить дальше или бросить раз и навсегда эту вредную привычку – решать вам и только вам.

Автор - **Игорь Зубков**
Источник