

يعتبر التدخين من العادات والسلوكيات السيئة الأكثر إنتشاراً بين شعوب العالم، وقد تعدد وتختلف طرق إستهلاك التبغ بين الشعوب، كتدخين السجائر والسيجار والغليون (البابيب) ومضغ التبغ (التوباكو)....

لقد أثبتت الأبحاث الطبية أن جميع هذه الطرق لها آثار ضارة بل ومدمرة على أنسجة الفم والأسنان نظراً لحرارة الأبخرة المتصاعدة من التدخين ومن المواد الكيماوية الناتجة عن حرق التبغ مثل النيكوتين ومركبات الأمونيا ومادة القطران التي قد تتسبب في الإصابة بالسرطان.

كيف يؤثر التدخين على الفم والأسنان؟

- ١- تلون واصفرار الأسنان مع إكساب الفم رائحة كريهة نتيجة لـ:
 - ترسب الأبخرة المنبعثة من التدخين وما تحتويه من مواد كيماوية مختلفة

على أسطح الأسنان مُصبغة عليها اللون الأصفر الذي يؤدي إلى تكوّن طبقة



البلاك التي تتراكم عليها الترسبات الجيرية والجراشيم والتي يكون لها الأثر السيئ في المظهر الجمالي للأسنان.

- زيادة الطبقة الجرثومية في الوسط الحار الناتج عن التدخين، مما يؤدي إلى إنبعاث رائحة كريهة أثناء الحديث أو التنفس .

- وجود فضلات الطعام مع إهمال المدخن لنظافة الفم يجعل الرائحة أكثر نفاذاً

إزالة الترسبات الجيرية وتلون الأسنان عند المدخن لا يمكن إزالتها إلا عن طريق أخصائي الأسنان، وذلك لأن طرق التنظيف العادية كإستخدام الفرشاة والمعجون قد لا تكون مُجدية.

٢- تغير لون اللثة:

نتيجة للحرارة المتولدة من التدخين فقد يحدث بعض الركود في الدورة الدموية للأنسجة اللثوية، الأمر الذي يُساعد على تحول اللثة إلى اللون الأزرق الداكن مما يكون له الأثر السلبي على المظهر الطبيعي والجمالي وتشوه إبتسامة المدخن.



٣- إلتهاب اللثة ونزفها:

يشعر المدخن بجفاف في الفم وحرقان أثناء التدخين، كما أن التدخين يتسبب في إزدیاد سمك الأنسجة المُبطنة للفم واللثة، وكذلك يتغير لونها فتصبح ذات لون أبيض وخشنة نتيجة لترسب طبقات من (الكيراتين).

تظهر لمدخني السجائر بقع بيضاء على الشفة السفلى في المكان المعتاد لوضع السيجارة، كما أن تلك البقع قد تظهر على السطح الداخلي للخدين واللسان وسقف الفم.



ويؤدي تدخين البابيب (الغليون) إلى ظهور هذه البقع البيضاء في سقف الفم، كما أنه نتيجة للاحتكاك الدائم بين مبسم البابيب والأسنان الأمامية فإنه يؤدي إلى تآكل حوافها من طبقة المينا الواقية.

وينتج -أيضاً- عن عادة مضغ مسحوق التبغ داخل الفم بدلاً من تدخينه إلتهايات أنسجة اللثة والشفيتين والخدين.

إنتبه!!

التدخين يقضي على إبتسامتك



٣- ضرورة تجنب المدخن لإستخدام معاجين الأسنان المحتوية على مواد مُنظفة خشنة لمدة طويلة ودون إشراف طبي بغرض إزالة الصبغات الناتجة عن التدخين، حيث إن هذه المواد قد تتسبب في خدش الطبقة الخارجية للأسنان وتآكلها.

الأثر السلبي للتدخين على صحة الفم والأسنان ليس إلا جزءاً بسيطاً من أضرار عدة، لذلك ننصح كل مدخن بالإقلاع عن هذه العادة السيئة الفتاكة بصحة الإنسان.

٥- إضطراب حاسة التذوق:

تتأثر حاسة التذوق عند المدخن بسبب أذى حلقات اللسان المسئولة عن الإحساس بالطعم لدى الإنسان مما يجعل المدخن يصل إلى مرحلة فقد الإحساس بتذوق الأطعمة.



كيف تحافظ على صحة الفم والأسنان ؟

- ١- الحرص على تنظيف الأسنان بصورة جيدة ومنتظمة وإستخدام الخيط السني.
- ٢- الإلتزام بالكشف الدوري لدى طبيب الأسنان للحد من التأثيرات الجانبية للتدخين.

٤- إزداد قابلية الإصابة بالسرطان:

لقد ثبت علمياً أن للتدخين علاقة مباشرة في إزداد الإصابة بسرطان الفم، فالبقع البيضاء التي سبق الإشارة إليها قد تكون قابلة للتحويل لإصابات خبيثة مع مرور الوقت من غير أن تسبب في حدوث أي آلام وقد يتغير لون تلك البقع إلى الإحمرار مع ظهور تقرحات على سطحها، لذا يُنصح بإستشارة الطبيب فور ملاحظة تلك الإصابات والتوقف عن إستعمال التبغ بأنواعه.

