



C.D.E.

Colegio de Dentistas
de Extremadura

INFORMACION IMPORTANTE PARA SU SALUD

El consumo de tabaco puede provocar enfermedades Odonto-estomatológicas y deteriorar su dentadura

Los dentistas podemos contribuir a ayudarle a dejar de fumar para prevenir lesiones en su boca

Enfermedades periodontales

- El tabaco penetra en el cuerpo humano a través de la boca, por lo que allí se presentan algunas de las primeras manifestaciones negativas del mismo.
- Entre las lesiones y problemas originados por el consumo de tabaco se encuentran las enfermedades periodontales (periodontitis, gingivitis, periodontitis necrotizante), los fracasos de implantes dentales y las enfermedades de la mucosa oral, entre otras.
- Los fumadores tienden a padecer más enfermedad periodontal. Por ello, algunos perderán los dientes antes que los no fumadores.

Pautas para dejar de fumar

- Para dejar de fumar lo importante es querer. Si alguien no quiere dejar de fumar, difícilmente lo conseguirá. Pero no es sólo querer, también hay que saber.
- Dejar de fumar puede costarle más o menos, puede no conseguirlo en el próximo intento, pero se puede dejar de fumar.
- Hay tres puntos clave para los primeros días sin fumar: Propóngase seriamente no dar ni una sola calada. Si le ofrecen tabaco, sea tajante. Nunca compre tabaco.
- Es muy conveniente que el día anterior a dejar de fumar tire, rompa o moje todos los cigarrillos; aparte de su vista ceniceros. Evite las situaciones de riesgo y busque apoyo en su familia y amigos. Si puede, hágase una limpieza de boca.

Alternativas que puede usar en vez de fumar

- Cambie su foco de atención y busque algo que le distraiga o manténgase ocupado: cepílese los dientes, vea la televisión, escuche la radio u oiga música; realice alguna actividad manual que le guste; busque conversación con alguien cercano; respire profundamente y expulse el aire lentamente, beba agua o zumo, use chicles o caramelos, etc.

Normas dietéticas para alguien que deja de fumar

- No es difícil ganar algo de peso al principio de dejar de fumar. Esto puede llevar a algunas personas a desanimarse. En cualquier caso, siempre deben tenerse en cuenta que los beneficios para la salud al dejar de fumar exceden en mucho a los riesgos asociados a la ganancia de peso.
- Para reducir la ganancia de peso se debe aumentar el nivel de ejercicio físico con el fin de quemar más calorías y controlar la ingesta para evitar un mayor consumo.
- Entre las normas dietéticas elementales útiles para quien deja de fumar se encuentra el hecho de no picar entre comidas; reducir el consumo de bebidas alcohólicas, refrescos azucarados y dulces; procure tomar abundante verduras, frutas y cereales; acostúmbrese a sustituir el azúcar por sacarina o algún edulcorante si toma cafés o infusiones. No son aconsejables las comidas abundantes.
- En todo caso, puede consultar a su dentista sobre las medidas más convenientes en su caso para dejar de fumar.

POR SU SALUD, POR LA DE TODOS