

20 de Março – Dia Mundial da Saúde Oral “Sorrir para a vida” – Tabagismo e Saúde Oral

O Dia Mundial da Saúde Oral é celebrado anualmente, no dia 20 de Março. Neste dia reforça-se os benefícios de uma boca saudável e promove-se mundialmente a consciencialização pública acerca de questões de saúde oral e a importância de cuidar da higiene oral em todas as idades. Estima-se que 90% da população mundial irá sofrer de alguma doença oral durante a sua vida, a grande maioria das quais podem ser facilmente evitadas através de métodos preventivos simples, tais como escovagem diária dos dentes, alimentação saudável e abandono de hábitos nocivos, como o consumo excessivo de álcool e tabaco.

O tabaco é a segunda maior causa de morte no mundo. Actualmente é responsável pela morte de um em cada dez adultos. A cada 6,5 segundos, algures no mundo, morre um fumador devido a uma doença relacionada com o tabaco. Existem estudos em que quase todos os órgãos do corpo são afectados pelo consumo do tabaco.

Os efeitos do consumo de tabaco na saúde geral da população têm sido bem ilustrados. Contudo, os seus efeitos na saúde oral são relevantes pelo que não devem ser desvalorizados. Os efeitos mais visíveis do tabaco na cavidade oral são:

- Cancro oral e lesões pré-cancerígenas. Fumar é o principal factor de risco para o desenvolvimento do cancro oral. O fumo do tabaco está relacionado com diversas transformações na mucosa oral e tem um efeito carcinogénico directo nas células epiteliais. **O cancro oral é o 6º cancro mais comum em todo o mundo.**
- Doenças Periodontais. Existe uma relação clara entre o consumo de tabaco e a prevalência e gravidade das doenças da gengiva e osso de suporte dos dentes.
- Cicatrização de feridas. O consumo de tabaco afecta a velocidade de cicatrização das feridas da cavidade oral, tornando-a mais lenta e deficiente.
- Perda dentária e insucesso com implantes dentários. A exposição continuada aos constituintes do tabaco pode potenciar o aparecimento de cárie dentária. No caso de tratamento com implantes, a taxa de insucesso dos fumadores mais que duplica em relação à dos não fumadores.
- Olfacto e gosto. Fumar afecta os sentidos do sabor e do olfacto. O tabaco provoca também halitose (mau hálito).
- Estética. As manchas do tabaco podem penetrar o esmalte, as amálgamas e as próteses dentárias, criando um desagradável escurecimento amarelado ou acastanhado dos dentes. Esta pigmentação geralmente é reversível, mas, com o uso continuado do tabaco, pode tornar-se permanente.

O tabaco é constituído por mais de 4000 substâncias, algumas com efeitos tóxicos e irritantes, outras com efeito cancerígeno e de dependência.

O seu médico de família ou o seu médico dentista poderão aconselhá-lo sobre como deixar de fumar. Sabia que existe uma Consulta de Cessação Tabágica no Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha?

NÃO ESPERE MAIS! DEIXE DE FUMAR AGORA! E SORRIA PARA A VIDA!....



Carcinoma do bordo da língua (cancro oral)



Periodontite (doença das gengivas em estado avançado), tártaro (pedra nos dentes), pigmentação castanha dos dentes.

Cláudia Alegre Jorge, Higienista Oral

Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados em colaboração com Unidade de Saúde Pública do ACeS Baixo Vouga

Fontes: - Folheto educativo da Ordem dos Médicos Dentistas “Tabaco e Saúde Oral”

- “Tabaco ou Saúde Oral: guia para profissionais de saúde oral”, FDI Federação Dentária Internacional e Organização Mundial de Saúde, Abril 2006

- www.worldoralhealthday.org/; - <http://www.ond.pt/>