

Appendix

Roken en mondgezondheid

Roken schaadt de gezondheid. Iedereen weet dat roken longkanker en hart- en vaatziekten kan veroorzaken. Maar heel veel mensen zijn zich niet bewust van de schadelijke effecten van roken op hun mondgezondheid. Gezonde tanden hebben gezond tandvlees nodig, maar de conditie van het tandvlees kan door roken ernstig verslechteren. Ook beïnvloedt roken allerlei genezingsprocessen negatief, bijvoorbeeld bij implantaten, en verhoogt het de kans op mondkanker. Als u rookt, probeer dan te stoppen. Als u niet rookt, begin er dan nooit aan. Uw eigen gezondheid staat op het spel!

Roken en tandvleesziekten

Er is wetenschappelijk bewezen dat er een duidelijk verband bestaat tussen roken en tandvleesziekten. Rokers blijken veel vatbaarder te zijn voor tandvleesziekten en ontwikkelen deze op jongere leeftijd dan niet-rokers. Bloedend tandvlees is een eerste aanwijzing voor het begin van tandvleesziekten. Samen met uw tandarts kunt u daar tijdig wat aan doen. Maar nicotine zorgt ervoor dat ziek tandvlees niet zo snel bloedt. En daardoor komen u en uw tandarts er vaak te laat achter dat het tandvlees ziek is. Meestal is dan ook al het kaakbot waarin uw tanden en kiezen staan, aangedaan. En aangedaan kaakbot wordt niet meer gezond! Dat is één van de belangrijkste oorzaken voor het feit dat rokers eerder tanden en kiezen verliezen dan niet-rokers. Door te stoppen met roken kunt u ervoor zorgen dat de situatie niet verder verslechtert. Ook zorgt stoppen met roken ervoor dat de behandeling door de tandarts veel meer succes heeft. Dus, stoppen met roken zorgt voor gezonder tandvlees.

Roken en wondgenezing

Roken beïnvloedt de wondgenezing nadelig. Niet alleen als er een kies getrokken is, maar ook als er een implantaat geplaatst is. De kans op succes na het plaatsen van een implantaat is sterk afhankelijk van het wel of niet roken. De kans op mislukking is bij rokers bijna drie keer groter dan bij niet-rokers. Daarom adviseren tandartsen meestal om ten minste één week vóór en acht weken ná het plaatsen van implantaten niet te roken. Helemaal stoppen is natuurlijk nog veel beter.

Roken en mondkanker

Rokers hebben een twee- tot viermaal grotere kans op mondkanker dan niet-rokers. Als zij daarbij ook nog regelmatig veel alcohol gebruiken, wordt de kans zelfs zes- tot vijftienmaal zo groot. Stoppen met roken vermindert die kans gelukkig. Na zo'n vijf tot tien jaar is de kans weer vergelijkbaar met die van niet-rokers.

Roken en er goed uitzien

Roken veroorzaakt een lelijke verkleuring van tanden en kiezen. Ook worden bij rokers vaker en meer verkleuringen van vullingen en kunstgebitten gezien. Daarbij is roken een veel voorkomende oorzaak van slechte adem. Rokers kunnen veel slechter proeven en ruiken dan niet-

rokers. Stoppen met roken zorgt ervoor dat deze nare effecten snel verdwijnen.

Wilt u meer informatie over roken en mondgezondheid?

Uw tandarts zal u desgevraagd uitgebreider informeren. Ook kunt u de speciale website van de Stichting Volksgezondheid en Roken bezoeken: www.stivoro.nl.

Wat levert stoppen met roken eigenlijk op?

Wist u dat, als u stopt met roken,

- na 20 minuten uw bloeddruk en hartslag weer normaal zijn
- na 8 uur het gehalte aan nicotine en koolmonoxide in uw bloed is gehalveerd en het zuurstofgehalte weer normaal is
- na 24 uur alle koolmonoxide uit uw lichaam is verwijderd en uw longen beginnen met het herstellen van de schade
- na 48 uur alle nicotine uit uw lichaam is verwijderd en uw vermogen om weer normaal te ruiken en te proeven al sterk is verbeterd
- na 72 uur uw ademhaling al een stuk gemakkelijker gaat en uw longen al weer zodanig hersteld zijn dat u kunt voelen dat u fitter bent
- na 2 tot 12 weken uw bloedcirculatie al zodanig verbeterd is dat u een stuk gemakkelijker kunt wandelen en hard lopen
- na 3 tot 9 maanden uw longfunctie met ruim 10% verbeterd is
- na 5 jaar de kans op een hartaanval is gehalveerd
- na 10 jaar de kans op longkanker is gehalveerd en de kans op een hartaanval gelijk is aan die van iemand die nog nooit gerookt heeft

Maar ik kan niet stoppen!

Natuurlijk kunt u dat wel! Iedere dag stoppen tweeduzend mensen met roken. De afgelopen vijftien jaar zijn tien miljoen mensen met roken gestopt; dat is meer dan duizend per dag.

Om te stoppen met roken moet u 3 dingen doen: 1. Besluit om met roken te stoppen; 2. Stop; 3. Rook nooit meer. Houdt het één dag vol en probeer het de volgende dag weer.

Niemand zegt dat stoppen met roken makkelijk is, maar het is meer dan de moeite waard. En mocht u onverhoopt in uw oude patroon vervallen, geef het dan niet op, maar stop gewoon weer opnieuw.

U staat niet alleen!

Indien u denkt dat u best wel een steuntje in de rug kunt gebruiken, neem dan contact op met uw huisarts of bel met de Stichting Volksgezondheid en Roken: voor volwassenen is het telefoonnummer: 0 900 500 20 22; voor jongeren: 0 900 500 20 25. Een gratis 'advies op maat'-formulier kunt u aanvragen bij: Stichting Volksgezondheid en Roken t.a.v. Advies op maat, Antwoordnummer 1268, 1110 WB DIEMEN.