

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



Της ΒΑΣΙΛΙΚΗΣ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ
[Χειρουργός Οδοντίατρος μέλος της ΣΕΕ (Στοματολογική Εταιρεία Ελλάδος) μέλος της ΕΕΑΘΛΟ (Ελληνική Εταιρεία Αθλητικής Οδοντιατρικής) μέλος της ομάδας πρόληψης και προαγωγής της Στοματικής Υγείας στα σχολεία Πειραιά]

Η στοματική κοιλότητα είναι η περιοχή το σώματος που δέχεται πρώτη και άμεσα, όλες τις βλαβερές ουσίες που παράγονται κατά την καύση του τσιγάρου. Η νικοτίνη και τα προϊόντα της, τροποποιούν την αντίσταση των ιστών στα μικρόβια, ενώ ταυτόχρονα η αύξηση της θερμοκρασίας μέσα στο στόμα, ελαττώνει τη ροή του σάλιου και επιτρέπει την αύξηση της μικροβιακής κινητικότητας. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι η εμφάνιση βλαβών, που άλλοτε είναι ήπιες και αθώες και άλλοτε πιο σοβαρές και επικίνδυνες ακόμη και για τη ζωή του καπνιστή.

ΑΘΩΕΣ ΒΛΑΒΕΣ:

- **Χρωματισμός των δοντιών:** τα δόντια αποκτούν καφεκίτρινες κηλίδες και σαφώς πιο σκούρα απόχρωση από αυτή που αρχικά είχαν. Το φαινόμενο είναι αναστρέψιμο με την βοήθεια της οδοβολής και της λεύκανσης.
- **Μελάνωση του βλεννογόνου:** εμφανίζεται συνήθως στον βλεννογόνο των ούλων κυρίως γυναικών και υποχωρεί ή εξαφανίζεται με τη διακοπή του καπνίσματος.
- **Κακοσμία στόματος:** προκαλείται ή επιδεινώνεται από τις ουσίες του καπνού και βελτιώνεται με τη διακοπή του.

ΗΠΙΕΣ ΒΛΑΒΕΣ:

- **Θερμικά εγκαύματα:** εκδηλώνονται ως μικρές πληγές λόγω της υψηλής θερμοκρασίας που αναπτύσσεται και εντοπίζονται κυρίως στην υπερώα. Υποχωρούν με τη διακοπή του καπνίσματος.
- **Νικοτινική στοματίτιδα:** εμφανίζεται με τη μορφή ερυθρών κηλίδων που εδράζονται σε λευκή επιφάνεια κυρίως στην υπερώα και αντιστοιχούν στη φλεγμονή που προκαλεί ο καπνός στα στόμια των μικρών σιαλογόνων αδένων. Υποχωρεί 1-2 μήνες μετά τη διακοπή του καπνίσματος.

ΣΟΒΑΡΕΣ ΒΛΑΒΕΣ:

- **Περιοδοντίτιδα:** το κάπνισμα σχετίζεται άμεσα με την βαρύτητα, εξέλιξη και υποτροπή της περιοδοντίτιδας, που προσβάλλει τους ιστούς που συγκρατούν τα δόντια, με αποτέλεσμα αυτά να αποκτούν κινητικότητα και πολλές φορές να καταλήγουν σε εξαγωγή. Χαρακτηριστικό γνώρισμα στους καπνιστές, είναι η απουσία ερυθρότητας, αιμορραγίας και οιδήματος των ούλων, γεγονός που δυσκολεύει τον καπνιστή να αντιληφθεί έγκαιρα το πρόβλημα και να απευθυνθεί στον οδοντίατρο. Οι καπνιστές παρουσιάζουν βαρύτερη και ταχύτερη εξέλιξη της περιοδοντικής νόσου, μειωμένη ανταπόκριση στη θεραπεία και αυξημένη πιθανότητα υποτροπής σε σχέση με τους μη καπνιστές. Έρευνες δείχνουν ότι αν το κάπνισμα διακοπεί πριν την

έναρξη της περιοδοντικής θεραπείας, τότε η ανταπόκριση των ιστών είναι πολύ καλύτερη και φτάνει τα επίπεδα των μη καπνιστών.

- **Περιεμφυτευματίτιδα:** η μακροχρόνια επιβλαβής δράση του καπνού στους ιστούς του στόματος, επιβαρύνει το αμυντικό σύστημα και τους μηχανισμούς επώλωσης που περιβάλλουν τα εμφυτεύματα, με αποτέλεσμα αρκετές φορές να εμφανίζονται δυσανεξία και οιδήματα κατά την τοποθέτησή τους. Σημαντικότερη όμως είναι η συσχέτιση του καπνίσματος με την βαρύτητα και εξέλιξη της περιεμφυτευματίτιδας, που μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στην απώλεια των εμφυτευμάτων. Η άμεση διακοπή του καπνίσματος πριν την τοποθέτηση των εμφυτευμάτων και η καλή συντήρησή τους, αυξάνουν την βιωσιμότητά τους σε χρονικά όρια αντίστοιχα με των μη καπνιστών.
- **Τερηδόνα:** το κάπνισμα δεν δημιουργεί άμεσα τερηδόνα, αλλά έμμεσα, καθώς η μειωμένη ροή σάλιου στους καπνιστές, οδηγεί στην εμφάνιση ξηροστομίας που με τη σειρά της ευνοεί την ανάπτυξη τερηδόνας. Ο κίνδυνος ανάπτυξης τερηδόνας αυξάνεται σε αυτούς που μασούν καπνό, καθώς τις περισσότερες φορές για λόγους ευγευσίας περιέχει μικροποσότητες ή υποκατάστατα ζάχαρης, που είναι ο κυριότερος αιτιολογικός παράγοντας της τερηδόνας.
- **περιοδοντίτιδα και πολυτερεδονισμός σε καπνιστή.**

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΒΛΑΒΕΣ:

Το κάπνισμα έχει στενή αιτιολογική σχέση με την εμφάνιση προκαρκινικών και καρκινικών βλαβών στην περιοχή της στοματικής κοιλότητας. Σύμφωνα με την Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρεία το 90% των ατόμων με τέτοιου είδους βλάβες, έχουν κάνει χρήση καπνού σε κάποια του μορφή.

Οι καπνιστές έχουν 10-15 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν καρκίνο συγκριτικά με τους μη καπνιστές, ο οποίος τριπλασιάζεται αν το κάπνισμα συνδυαστεί με τη χρήση αλκοόλ.

Αξιοσημείωτο είναι ότι καπνιστές που νό-

σησαν και συνέχισαν να καπνίζουν, εμφάνισαν ξανά δεύτερο πρωτοπαθή καρκίνο σε άλλη θέση (στοματική κοιλότητα, φάρυγγα, λάρυγγα, πνεύμονα) σε ποσοστό περίπου 6%.

Μετά από πρόσφατες μελέτες πιθανολογείται ότι το κάπνισμα συνεργεί με τον ιό των θηλωμάτων HPV, στην εμφάνιση καρκίνου του στόματος. Ο HPV μεταδίδεται στο στόμα με στοματογεννητική επαφή και τα στελέχη που ενοχοποιούνται περισσότερο είναι τα 16 και 18.

- **Προκαρκινικές βλάβες:** είναι βλάβες που ενδέχεται να εξελιχθούν σε καρκίνο. Η λευκοπλακία είναι η συνηθέστερη από αυτές. Πρόκειται για μια λευκή επιφάνεια στο στοματικό βλεννογόνο, που εντοπίζεται συνήθως στην περιοχή της παρειάς. Ακόμα πιο επικίνδυνη είναι αν συνυπάρχει με ερυθρή πλάκα (ερυθροπλακία). Η οριστική διακοπή του καπνίσματος οδηγεί σε βελτίωση της κατάστασης ή ακόμα και σε πλήρη υποχώρηση σε ποσοστό άνω του 50%. Η μείωση του καπνίσματος έχει πολύ μικρά ποσοστά βελτίωσης που δεν ξεπερνούν το 3%. Οι προκαρκινικές βλάβες που δεν διαγνώσκονται και δεν αντιμετωπίζονται έγκαιρα, μεταπίπτουν συνήθως σε καρκινικές.
- **Καρκινικές βλάβες:** πρόκειται για προκαρκινικές εστίες στις οποίες συνέβη εξαγωγή ή βλάβες που εμφανίστηκαν κατευθείαν σε υγιές έδαφος με τη μορφή πληγής όγκου ή μυρμηγκιάς. Για μεγάλο χρονικό διάστημα ενδέχεται να μην δίνουν συμπτώματα, με αποτέλεσμα να μην γίνονται έγκαιρα αντιληπτές από τον πάσχοντα. Εντοπίζονται κυρίως στη γλώσσα, στην παρειά και στο έδαφος του στόματος και λιγότερο συχνά στα ούλα. Η διακοπή του καπνίσματος για πάνω από πέντε έτη, μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου κατά 30% και για πάνω από δέκα έτη κατά 50%.

ΣΤΟΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΕ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ:

Η ολοκληρωμένη στοματολογική φροντίδα στους καπνιστές, βελτιώνει καθοριστικά όχι μόνο την στοματική, αλλά και τη γενικότερη υγεία τους. Η επιτυχία ενός προγράμματος στοματολογικής φροντίδας στηρίζεται κυ-

ρίως στην δραστηριοποίηση του καπνιστή και εφαρμογή εκ μέρους του όλων των συστήσεων ο οδοντίατρος του. Ένα πλήρες πρόγραμμα που απευθύνεται σε καπνιστές πρέπει να περιλαμβάνει: ενημέρωση, πρόληψη και θεραπεία.

- **ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ:** οι ασθενείς ενημερώνονται για τα προβλήματα που δημιουργεί το κάπνισμα στη στοματική κοιλότητα και μαθαίνουν πως να κάνουν αυτοεξέταση μια φορά το μήνα, ώστε να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα και τις βλάβες που πρέπει να αναφέρουν στον οδοντίατρο.
- **ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ:** προσαρμόζεται στην ηλικία, τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του καπνιστή και περιλαμβάνει τη διδασκαλία της σωστής τεχνικής καθαρισμού των δοντιών και των μεσοδοντίων διαστημάτων και την επιλογή των πιο κατάλληλων μέσων για να επιτευχθεί αυτή (επιλογή οδοντόβουρτσας, νήματος, διαλυμάτων κ.λπ.)
- **ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΙΚΗΣ ΝΟΣΟΥ:** επιτυγχάνεται με τακτικό έλεγχο της περιοδοντικής υγείας σε χρονικό διάστημα που καθορίζεται από τις ανάγκες του καπνιστή, καθαρισμό και περαιτέρω οδηγίες.
- **ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΙΚΗΣ ΝΟΣΟΥ:** με εφαρμογή συντηρητικών και χειρουργικών μεθόδων, ανάλογα με τη βαρύτητα και την έκταση της περιοδοντικής νόσου που εμφανίζει ο καπνιστής.
- **ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΤΕΡΗΔΟΝΑΣ:** πραγματοποιείται με φθορίωση μετά από κάθε καθαρισμό εκμεταλλευόμενοι την αντιτερηδογονό δράση του φθορίου, έλεγχο της ξηροστομίας που προκαλεί το τσιγάρο με υποκατάστατα σιέλου και διατροφικές συμβουλές με στόχο τον περιορισμό της ζάχαρης.
- **ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΤΕΡΗΔΟΝΑΣ:** γίνεται με αναγνώριση και άμεση αντιμετώπιση των αρχόμενων τερηδόνας με τη μέθοδο ICON (σφραγίσματα χωρίς τροχό) και αποκατάσταση με λευκές εμφράξεις όλων των τερηδονισμένων δοντιών.
- **ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟ ΣΤΟΜΑΤΟΛΟΓΟ:** για περαιτέρω διερεύνηση βλαβών που χρειάζονται αφαίρεση και βιοψία.

Το πιο σημαντικό βήμα για τη βελτίωση της στοματικής υγείας του καπνιστή, είναι να κατανοήσει ο ίδιος ο καπνιστής την αξία του προγράμματος κυρίως μακροπρόθεσμα, μιας και οι συνέπειες του καπνίσματος επιδεινώνονται με το πέρασμα του χρόνου.

ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ:

... μπορείς να απαλλαγείς από μια συνήθεια... αν την αλλάξεις με μια άλλη!

