



## Smokeless Tobacco Russian

Если Вы жуете табак... Бросайте

Калифорнийская стоматологическая ассоциация  
**ДВИЖЕМСЯ ВПЕРЕД. ВСЕ ВМЕСТЕ.**

С каждым годом все больше людей в США употребляет так называемый "бездымный" (точнее, жевательный) табак. Действительно, таким путем можно избежать вдыхания табачного дыма, но употребление табака безопаснее от этого не становится. Почему Вам этого следует опасаться? Читайте дальше.

**ИСТИРАНИЕ ЗУБОВ** – Мельчайшие частицы камня и песка, попадающие в табачные изделия, царапают зубы и снашивают их твердую поверхность и эмаль. Преждевременная утрата зубной эмали ведет к повышению чувствительности, и для ее восстановления может потребоваться корректирующее лечение.

**УСИЛЕНИЕ КАРИЕСА ЗУБОВ** – Для улучшения вкуса жевательного табака в него во время ферментации и обработки добавляется сахар. Бактерии, присутствующие в зубном налете, то есть бесцветной, плотно пристающей пленке, которая ежедневно образуется на зубах, потребляют этот сахар для своей жизнедеятельности, выделяя при этом кислоту. Эта кислота повреждает зубную эмаль, что ведет к кариесу.

**ОПУСКАНИЕ ДЕСНЫ** – Постоянное раздражение в том месте рта, куда помещается небольшой шарик жевательного табака, может привести к необратимому повреждению периодонтальной ткани. Кроме того, это может нарушить структуру опорной кости. Поврежденные десны отделяются от зубов, обнажая поверхности корней и делая их чувствительными к температуре и особенно восприимчивыми к кариесу. Эрозия ответственных участков опорной кости ведет к расшатыванию зубов, которые могут, в конечном счете, навсегда выпасть.

**НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ** – Создаваемое при употреблении "бездымного" табака содержание никотина в крови аналогичное возникающему при курении сигарет. Никотин является веществом, к которому быстро появляется пристрастие и сильная зависимость, причем при попытке прекратить употребление возникает абстинентный синдром. Никотин сужает кровеносные сосуды, необходимые для транспортировки обогащенной кислородом крови по всему организму. В результате повышается частота сердцебиения, кровяное давление и риск сердечных заболеваний. Кроме того, в результате такой реакции снижаются атлетические показатели и выносливость.

**ОКРАШИВАНИЕ ЗУБОВ И НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА** – Характерная черта людей, длительное время употребляющих "бездымный" табак, - окрашенные зубы и неприятный запах изо рта. Кроме того, привычка постоянно сплевывать делает поведение таких людей неприглядным и вызывающим отвращение.

**НЕЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ В ЕДЕ** – Жевание табака ослабляет вкусовые ощущения человека и его способность различать запахи. В результате, люди, злоупотребляющие жеванием табака, склонны есть более соленую и сладкую пищу, из которых оба варианта являются вредными при потреблении такой пищи в избытке.

**РАК ПОЛОСТИ РТА** – При жевании табака или его закладывании между губой и десной, сам табак и его раздражающие соки на долгое время остаются в контакте с деснами, щеками и губами. Это может приводить к предраковому состоянию, именуемому лейкоплакией, которая проявляется в виде гладкого белесого пятна или сморщенного кожистого участка.

**ДРУГИЕ ВИДЫ РАКА** – Все виды "бездымного" табака содержат канцерогенные вещества в высоких концентрациях. Это вещества подвергают употребляющих такой табак людей повышенному риску раковых заболеваний не только в полости рта, но и в носоглотке, гортани и пищеводе.

**ОПАСНЫЕ ПРИЗНАКИ** – Если Вы употребляете "бездымный" табак, или делали это в прошлом, Вам следует обратить особое внимание на приведенные ниже ранние признаки рака полости рта:

- Незаживающая язвочка во рту
- Уплотнение или белесое пятно
- Продолжительное саднящее ощущение в горле
- Затруднения при жевании
- Ограниченная подвижность языка или челюстей
- Ощущение чего-то попавшего в горло

Боль редко является ранним симптомом. По этой причине все употребляющие табак должны регулярно проходить осмотр у стоматолога.

Поддерживаемая организацией Oral Health America программа NSTEP приводит большой объем информации для употребляющих "бездымный" (жевательный) табак о том, как покончить с этой дурной привычкой. Зайдите на вебсайт [www.nstep.org/resources/cessation/cessation.html](http://www.nstep.org/resources/cessation/cessation.html), чтобы познакомиться с публикацией *The Cessation Process, 7 Steps to Recovery (Как покончить с этой привычкой – 7 шагов к выздоровлению)*.

**800.CDA.SMILE**  
**cda.org**