



## Smokeless Tobacco Vietnamese

### Nếu bạn Nhai ...hãy Bỏ ngay

Hiệp Hội Nha Khoa California  
HÃY CÙNG NHAU TIẾN LÊN.

Việc sử dụng thuốc lá nhai (thuốc không khói) ở Mỹ tiếp tục gia tăng mỗi năm. Mặc dù không có khói thuốc, nhưng việc nhai thuốc không phải là không độc hại. Tại sao chúng ta cần quan tâm? Hãy tiếp tục đọc.

**MÀI MÒN RĂNG** - Sạn và cát trong các sản phẩm thuốc lá nhai làm trầy xước và ăn mòn bề mặt cứng hay men răng. Men răng bị mất sớm có thể làm tăng độ nhạy cảm của răng và cần phải được điều trị đúng cách.

**GIA TĂNG SÂU RĂNG** - Đường được thêm vào thuốc lá nhai khi phơi khô và chế biến để tăng vị ngon. Vi khuẩn có trong mảng bám răng, đây là một màng kết dính, trong suốt bám vào răng mỗi ngày, sử dụng đường này để tạo ra axit. Axit sẽ phá hủy men răng và gây sâu răng.

**NUỚU TỤT VÀO TRONG** - Sự kích ứng liên tục tại một điểm trong miệng nơi tiếp xúc với miếng thuốc nhai nhỏ có thể dẫn đến tổn thương vĩnh viễn cho mô nha chu. Việc này cũng làm tổn thương cấu trúc ổ xương răng. Nướu bị tổn thương sẽ tách ra xa răng, làm hở gốc răng và làm cho răng nhạy cảm với nhiệt độ và nhất là dễ bị sâu răng. Sự ăn mòn nghiêm trọng nơi ổ xương răng sẽ làm răng lung lay và rụng.

**NGHIỆN CHẤT NICOTINE** - Mức nicotine trong máu đo được trong những người sử dụng thuốc lá nhai tương đương với những người hút thuốc. Nicotine là một chất gây nghiện cao, gây ra triệu chứng rút thuốc khi ngừng sử dụng. Nicotine làm co thắt những mạch máu dùng để vận chuyển máu giàu oxy đi khắp cơ thể. Việc này sẽ làm tăng nhịp tim và huyết áp và tăng nguy cơ mắc bệnh tim. Ngoài ra, thành tích thi đấu thể thao và sức bền của cơ thể sẽ giảm do phản ứng này.

**RĂNG ĐỔI MÀU VÀ HÔI MIỆNG** - Dấu hiệu thông thường của người hút thuốc lâu năm là răng đổi màu và hôi miệng. Hơn nữa, họ còn có thói quen khạc nhổ liên tục và đây là hành vi khó coi và có tính xúc phạm.

**THÓI QUEN ĂN UỐNG KHÔNG LÀNH MẠNH** - Việc nhai thuốc lá làm giảm vị giác và khứu giác. Hậu quả là, người sử dụng thuốc lá nhai có khuynh hướng ăn thức ăn có nhiều muối và đường hơn, đây là hai chất có hại khi ăn quá mức.

**UNG THƯ MIỆNG** - Với việc “nhai” và “ngậm,” thuốc và chất nước gây kích ứng của chúng tiếp xúc với nướu, thành trong gò má và/hoặc môi trong một thời gian dài. Điều này có thể dẫn đến điều kiện tiền-ung thư gọi là bạch sản (các mảng trắng trong miệng). Bạch sản xuất hiện dưới dạng các nốt trắng lóng hoặc các lớp da nhẵn trông giống như da.

**CÁC BỆNH UNG THƯ KHÁC** - Tất cả các loại thuốc lá nhai đều chứa hàm lượng các tác nhân gây ung thư cao. Những chất này làm cho người sử dụng chúng có rủi ro bị ung thư cao

không chỉ là ung thư miệng mà còn các loại ung thư cổ họng, thanh quản và thực quản.

**DẤU HIỆU NGUY HIỂM** - Nếu bạn đang sử dụng thuốc lá nhai, hoặc trong quá khứ có sử dụng, bạn nên kiểm tra xem có những dấu hiệu ban đầu của bệnh ung thư miệng hay không.

- Vết thương trong miệng không lành
- Chỗ sưng u lên hay đốm trắng
- Viêm họng kéo dài
- Nhai khó
- Hàm hoặc lưỡi di chuyển không tự do
- Cảm giác có vật gì đó trong cổ họng

Đau hiểm khi là một triệu chứng ban đầu của ung thư. Vì lý do này, tất cả những người hút thuốc cần phải đi khám nha khoa thường xuyên.

Chương trình Sức Khỏe Răng Miệng NSTEP của Mỹ sẽ cung cấp những nguồn tài nguyên thông tin về cách ngưng sử dụng thuốc lá dành riêng cho người sử dụng thuốc lá nhai. Hãy vào trang [www.nstep.org/resources/cessation/cessation.html](http://www.nstep.org/resources/cessation/cessation.html) để truy cập *Quy Trình Ngưng Thuốc, 7 Bước để Hồi Phục*.

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