



Smokeless Tobacco Chinese

如果您嚼煙...請停止

加州牙醫協會 攜手向前

無煙煙草的使用在美國 ▪ 年呈上升趨勢。它雖然無煙，但卻不見得無害。為什麼要引起重視？請繼續 ▪ 讀。

牙齒磨損 — 無煙煙草 ▪ 品中的砂礫和細砂會刮傷牙齒，磨去牙釉質的硬表面。過早失去牙釉質會增加牙齒的敏感性，需要進行糾正治療。

增加牙齒腐蝕 — 在無煙煙草加工時加入了糖以改善口味。而不斷在牙齒上形成的齒菌斑（無色粘性薄膜）中含有細菌，這些細菌使用這些糖分 ▪ 生酸性物質。酸性物質會破壞釉質，導致牙齒腐爛。

牙齦退化 — 口腔中放置無煙煙草的部位不斷受到刺激，可導致永久性牙周組織損傷。並可損壞支撐性骨骼結構。受傷的牙齦將與牙齒 ▪ 離，露出牙根表面，使得牙齒對 ▪ 度敏感，並特別容易腐爛。關鍵支撐骨骼受到侵蝕將導致牙齒鬆動，並可能使牙齒永久地 ▪ 落。

依賴尼古丁 — 使用無煙煙草者，其血液中尼古丁的含量與抽煙者相當。尼古丁是高度上癮性物質，在停止使用時可 ▪ 生斷癮症 ▪ 。尼古丁會收縮血管，而血管是將富含氧氣的血液運往身體各處所必需的。血管收縮會使心律和血壓升高，增加心臟病的風險。此外，這種反應還會降低體育機能 and 耐力水平。

牙齒變色和口臭 — 長期嚼煙者的共同特 ▪ 就是牙齒變色和口臭。而且，不停的吐痰不但不雅觀，還會招人厭。

不健康的飲食習慣 — 嚼煙會降低味覺和嗅覺。因此，嚼煙者需要吃更鹹和更甜的食物，這兩種成分如果攝入過量，都不利於健康。

口腔癌 — 在“嚼煙”和“浸煙”時，煙草及其刺激物長時間與牙齦、面頰及/或嘴唇接觸。這會導致黏膜白斑病，而此病是癌症的前兆。黏膜白斑病表現為平滑的白斑或皮膚象皮革一樣起皺。

其他癌症 — 所有類型的無煙煙草都含有高濃度的致癌物質。這些致癌物質不但使嚼煙者的口腔罹患癌症的風險升高，而且咽、喉和食道罹患癌症的風險也會升高。

危險信號 — 如果您嚼煙或過去嚼煙，您應該警惕是否有如下口腔癌的早期症 ▪ ：

- 不停的疼痛
- 腫塊或白斑
- 長時間咽喉疼痛
- 咀嚼困難
- 舌頭或上下顎活動受限

- 咽喉有異物感

疼痛屬於極少數的早期症。因此，凡嚼煙者都需要定期進行口腔檢。

美國口腔衛生組織的 NSTEP 計畫專為嚼煙者提供戒煙資料。請訪問 www.nstep.org/resources/cessation/cessation.html 並進入 *The Cessation Process, 7 Steps to Recovery* 部分， 詢戒煙資料。

800.CDA.SMILE
cda.org