

Si usted mastica Deje de hacerlo ahora

California Dental Association
1201 K Street, Sacramento, CA 95814
800.232.7645 cda.org



En los Estados Unidos, el consumo del tabaco sin humo continúa en ascenso cada año. Puede que no tenga humo, pero no significa que no haga daño. ¿Por qué debe preocuparse? Continúe leyendo.

Erosión dental

La arenilla en los productos de tabaco sin humo raspa sus dientes y desgasta la superficie dura o esmalte. La pérdida prematura del esmalte del diente puede causar mayor sensibilidad y puede requerir tratamiento correctivo.

Aumento en la degeneración dental

Durante el procesamiento y al curar el tabaco sin humo, se le añade azúcar para mejorar su sabor. La bacteria encontrada en la placa, la capa pegajosa y sin color que se forma diariamente sobre sus dientes, utiliza esta azúcar para producir ácido. El ácido daña el esmalte del diente y conduce a la caries dental.

Retracción de la encía

La irritación constante que causa un pequeño rollo de tabaco en el punto dentro de su boca donde coloca este tabaco, puede resultar en daño permanente al tejido periodontal. También puede dañar la estructura del hueso de apoyo. Las encías lesionadas se alejan de los dientes, exponiendo las superficies de las raíces y dejando los dientes sensibles a la temperatura y especialmente vulnerables a las caries. La erosión del hueso de soporte conduce al aflojamiento de los dientes, lo cual puede causar la pérdida permanente de éstos.

Dependencia de nicotina

Cuando se consume tabaco sin humo, los niveles de nicotina en la sangre son similares a los que se obtienen al fumar cigarrillos. La nicotina es una sustancia adictiva que produce síntomas de abstinencia cuando se descontinúa su uso. La nicotina contrae los vasos sanguíneos que son necesarios para transportar la sangre oxigenada por todo el cuerpo. Esto aumenta el ritmo cardíaco y la presión arterial y aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. Además, el desempeño atlético y los niveles de resistencia disminuyen debido a esta reacción.

Descoloración de los dientes y mal aliento

Características comunes de los usuarios de tabaco sin humo son dientes manchados y mal aliento. Además, el hábito de escupir continuamente puede ser antiestético y desagradable.

Unhealthy eating habits

Chewing tobacco lessens a person's sense of taste and ability to smell. As a result, users tend to eat more salty and sweet foods, both of which are harmful if consumed in excess.

Cáncer oral

Al "mastigar" y "retener" el tabaco entre su labio y la encía, el tabaco conjuntamente con sus jugos irritantes quedan en contacto con las encías, mejillas o labios durante largos periodos de tiempo. Esto puede resultar en una condición precancerosa llamada leucoplaquia. Leucoplaquia aparece como un parche liso blanco o como piel arrugada con apariencia de cuero que puede volverse cancerosa con el tiempo.

Otros cánceres

Todas las formas de tabaco sin humo contienen altas concentraciones de agentes que causan cáncer. Estas sustancias subordinan a los usuarios a un aumento de riesgo de cáncer no sólo de la cavidad oral; sino también de la boca, la garganta y el esófago.

Señales peligrosas

Si usted consume tabaco sin humo o lo ha consumido en el pasado, usted debe estar pendiente por algunas señales tempranas del cáncer oral:

- Alguna úlcera que no cicatriza
- Alguna masa o parche blanco
- Dolor de garganta prolongado
- Dificultad al masticar
- Movimiento restringido de la lengua o mandíbulas
- Sensación de algo en la garganta

Rara vez el dolor es un síntoma temprano. Por esta razón, todos los usuarios de tabaco necesitan evaluaciones dentales periódicas.

Usted puede encontrar ayuda para dejar de masticar tabaco con la [Guía para dejar de consumir tabaco sin humo](#) de la Sociedad Americana contra el Cáncer.