

## 無煙煙草

### 如果您嚼煙...請停止

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



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

#### 牙齒磨損

無煙煙草產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產生酸性物質。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脫離，露出牙根表面，使得牙齒對溫度敏感，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脫落。

#### 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，在停止使用時可產生斷癮症狀。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和耐力水平。

#### 牙齒變色和口臭

長期嚼煙者的共同特點就是牙齒變色和口臭。而且，不停的吐痰不但不雅觀，還會令人不愉快。

#### 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，隨著時間的推移可能會癌變。

#### 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，而且口腔、喉嚨和食管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狀：

- 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狀。因此，凡嚼煙者都需要定期進行口腔檢查。

您可以透過 [《美國癌症協會戒煙指南》](#) 中找到戒除煙草的幫助。