

El tabaco y su boca

5 formas en las que fumar daña su salud dental



Usted ya sabe que fumar es malo para los pulmones. ¿Pero sabía que el tabaco, ya sea que lo fume o lo mastique, puede poner en riesgo su salud bucal? A continuación se explican los 5 principales problemas que el tabaco puede causar en su boca.

- 1 **Caries.** Fumar destruye los anticuerpos de la saliva que luchan contra las caries.¹
- 2 **Retracción de las encías.** Al fumar o masticar tabaco, el recubrimiento de las encías se irrita y éstas se retraen de forma permanente.²
- 3 **Pérdida de dientes.** Los fumadores tienen más del doble de probabilidades de perder dientes que los no fumadores.³
- 4 **Enfermedad de las encías.** Si fuma, su riesgo de padecer la enfermedad de las encías se duplica.⁴
- 5 **Cáncer en la boca.** El tabaco es el principal factor de riesgo para desarrollar cáncer en la boca y en la garganta.⁵

¿Está considerando dejar de fumar?
Dé vuelta a la página para saber más.

¹ Golpasand Hagh L, Zakavi F, Ansarifard S, Ghasemzadeh O, Solgi G. Association of dental caries and salivary IgA with tobacco smoking (Asociación de las caries dentales y la inmunoglobulina salival IgA con fumar tabaco). Aust Dent J. 2013;58(2):219-23.

² Oral health risks of tobacco use and effects of cessation (Riesgos del consumo de tabaco para la salud bucal y los efectos de dejarlo). International Dental Journal. 2010;60(1):7.

³ Dietrich T, Maserejian NN, Joshipura KJ, Krall EA, Garcia RI. Tobacco use and incidence of tooth loss among US male health professionals (El consumo de tabaco y la pérdida de dientes entre hombres estadounidenses de profesiones relacionadas con la salud). J Dent Res. 2007;86(4):373-7.

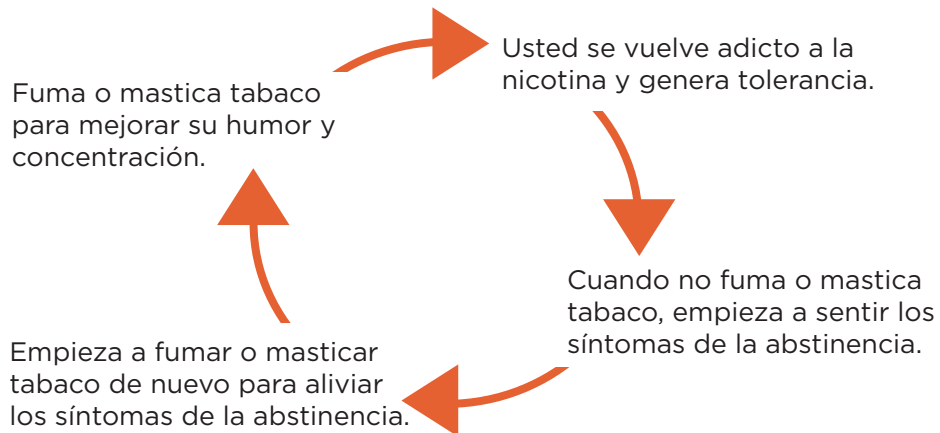
⁴ Eke PI, Dye BA, Wei L, Thornton-Evans GO, Genco RJ. Prevalence of periodontitis in adults in the United States: 2009 and 2010 (Prevalencia de la periodontitis en los adultos de Estados Unidos: 2009 y 2010). J Dent Res. 2012;91(10):914-20.

⁵ Warnakulasuriya S, Sutherland G, Scully C. Tobacco, oral cancer, and treatment of dependence (Tabaco, cáncer en la boca y tratamiento para la dependencia). Oral Oncol. 2005;41(3):244-60.



Rompa el ciclo

Aprenda cómo funciona la adicción a la nicotina.



Cómo abandonar el hábito

El primer paso para dejar el tabaco es entender la dependencia de la nicotina.

Hay cuatro aspectos relacionados con la adicción a la nicotina:

- físicos
- sensoriales
- psicológicos
- conductuales

Es necesario prestar atención a todos los aspectos de la adicción a la nicotina para acabar con el hábito.

Dejar el tabaco puede ser difícil y es posible que se necesiten varios intentos. Pida ayuda a su médico, sus amigos y sus familiares. Las terapias de reemplazo de nicotina, como la goma de mascar y los parches, pueden ayudar a reducir los síntomas físicos de la abstinencia.

¿Sabía que su riesgo de sufrir cáncer en la boca, enfermedad de las encías y pérdida de dientes aumenta entre más tiempo fume?



Visite es.mysmileway.com, un sitio con herramientas y consejos sobre la salud bucal en un solo lugar y que contiene cuestionarios interactivos, una herramienta de evaluación de riesgos y una suscripción a *Grin!*, nuestra revista electrónica gratuita sobre el bienestar bucal.

Nuestra empresa Delta Dental incluye las siguientes compañías en estos estados: Delta Dental of California en California; Delta Dental of Pennsylvania en Pensilvania y Maryland; Delta Dental of West Virginia, Inc. en Virginia Occidental; Delta Dental of Delaware, Inc. en Delaware; Delta Dental of the District of Columbia en el Distrito de Columbia; Delta Dental of New York, Inc. en Nueva York; Delta Dental Insurance Company en Alabama, Florida, Georgia, Luisiana, Misisipi, Montana, Nevada, Texas y Utah.