



Tabagismo e saúde bucal: os riscos do cigarro para a boca e dentes

Muitas pessoas associam o tabagismo apenas a problemas respiratórios, mas ele também compromete seriamente a saúde bucal – e, por consequência, todo o organismo.

No Dia Mundial Sem Tabaco, celebrado em 31 de maio, queremos reforçar a importância de cuidar do seu sorriso e da sua saúde.

Por isso, criamos este artigo para abordar os danos que o cigarro pode causar na sua boca e como é possível adotar hábitos mais saudáveis. Confira!





Como fumar prejudica a saúde bucal?

A fumaça do cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas, que prejudicam não apenas os pulmões, mas também dentes, gengivas e toda a cavidade oral. Ao inalar a fumaça, essas substâncias entram em contato com os tecidos da boca antes mesmo de chegar aos pulmões, aumentando o risco de doenças bucais graves.

Além disso, o tabagismo reduz a produção de saliva, favorece o acúmulo de bactérias e pode acelerar o desenvolvimento de problemas que afetam a boca e todo o corpo.



Problemas bucais comuns em fumantes

Seja via cigarro comum, charuto ou até vapes (cigarros eletrônicos), o tabagismo pode causar diversos problemas bucais, como:

1

Halitose (mau hálito)

A fumaça do cigarro resseca a boca e reduz a produção de saliva, favorecendo a proliferação de bactérias e o acúmulo de resíduos que causam odores desagradáveis.

2

Câncer bucal

Fumantes têm de 4 a 15 vezes mais chances de desenvolver câncer de boca, afetando lábios, língua, gengivas e outras áreas. O risco aumenta ainda mais com o consumo de álcool e a falta de higiene bucal.

3

Doença periodontal

O cigarro facilita o acúmulo de placa bacteriana e enfraquece as gengivas, levando a inflamações e perda óssea. Quanto mais tempo uma pessoa fuma, maior o risco de desenvolver problemas periodontais graves.

4

Dificuldade de cicatrização

O tabaco prejudica a regeneração dos tecidos bucais, tornando mais lenta a recuperação após extrações dentárias ou cirurgias e aumentando o risco de infecções.

5

Manchas e alterações estéticas

O contato frequente com a nicotina e o alcatrão pode escurecer os dentes, gengivas e a mucosa bucal, comprometendo o sorriso.

Como cuidar da saúde bucal e reduzir os danos do cigarro?

Se você fuma, saiba que nunca é tarde para cuidar da sua saúde. Algumas mudanças podem fazer toda a diferença:

- **Parar de fumar** – após 10 anos sem fumar, o risco de câncer bucal se iguala ao de uma pessoa que nunca fumou. O apoio de profissionais e grupos de cessação do tabagismo pode ajudar nesse processo.
- **Manter uma boa higiene bucal** – escove os dentes pelo menos três vezes ao dia, use fio dental e visite o dentista regularmente para prevenir problemas bucais.
- **Beber bastante água** – manter-se hidratado ajuda a reduzir o ressecamento da boca e a combater os efeitos do cigarro.

O tabagismo traz riscos reais para a sua saúde. Mas, com pequenas mudanças de hábitos e o acompanhamento de profissionais, é possível reverter muitos desses danos. Que tal refletir sobre suas escolhas e dar o primeiro passo para um futuro mais saudável?



Converse com um dentista e busque apoio para parar de fumar. Seu sorriso e sua saúde agradecem!

Conteúdo produzido pela equipe de Gestão de Saúde da MDS Brasil

Responsável Técnico:
Claudio Albuquerque, Diretor Médico
da MDS Brasil – CRM 188683

