



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!

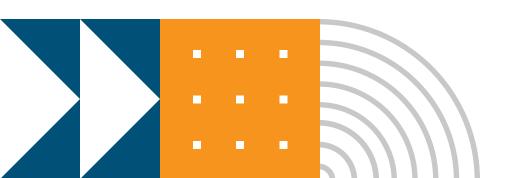




Como fumar prejudica a saúde bucal?

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 buscais comuns em fumantes

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

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.





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



