Со 2 по 8 декабря в России объявлена неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции.

Влияние курения на состояние полости рта

 Курение – одна из распространенных вредных привычек, несмотря на убеждения общественности о её пагубном влиянии на все органы
и системы организма. Компоненты табачного дыма способствует развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, злокачественных новообразований, болезней органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы и т.д. Их воздействию подвергаются не только курящие, но и некурящие люди. Известно, что вдыхание загрязненного табачным дымом воздуха – «пассивное курение»  способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных любителям табака.

Табакокурение влияет и на состояние органов и тканей полости рта. Воздействие на организм человека составляющих компонентов табачного дыма может происходить непосредственно на слизистую оболочку полости рта, носа и бронхов, которая характеризуется высокой степенью проницаемости, и опосредовано, когда эти вещества после ряда превращений в организме курильщика попадают с током крови в слюнные железы и выделяются со слюной в полость рта. Именно она в первую очередь встречается с вредными веществами, содержащимися в сигаретах. Их более 4000! Возникающие при этом изменения слизистой оболочки полости рта и малых слюнных желез могут быть первыми симптомами для диагностики заболеваний, обусловленных курением табака.

Можно выделить эстетические последствия курения и последствия, вызывающие заболевания органов полости рта.

*К эстетическим* относятся образования темно-коричневого налета
на поверхности зубов, а также неприятный запах изо рта.

Налет на зубах образуется вследствие отложения на них сульфата кадмия, который является продуктом горения. При взаимодействии
с белками слюны, он активно сцепляется с поверхностью эмали зубов. Высокая температура, которая создаётся в полости рта при курении, окончательно запечатывает данные зубные отложения, лишая человека возможности самостоятельно очистить налет. Наиболее часто они расположены на внутренней поверхности передних зубов нижней челюсти, где находится выход протока подъязычной слюнной железы. Однако, чем больше человек курит и чем ниже уровень гигиены, тем больше площадь распространения темного налета, вплоть до полного перекрытия коронковой части зуба.

Неприятный запах (галитоз), обусловлен также накоплением продуктов горения на корне языка, мягком налете и на поверхности слизистых оболочек. Нужно отметить, что данные условия вполне благоприятны для специфических газообразующих бактерий, продуктами жизнедеятельности которых являются соединения серы. Всё это
в совокупности приводит к образованию неприятного запаха изо рта.

Что касается *последствий курения, вызывающих заболевания органов полости рта* – это куда более серьезная проблема. Слизистая оболочка полости рта выстлана очень нежным и уязвимым эпителием,
и систематическое курение оказывает на неё травмирующее действие. Связано это с токсическими веществами и смолами, содержащимися
в сигаретном дыме, а также с воздействием высоких температур.

Наиболее частые заболевания органов полости рта, образование которых связано с курением – гингивит и пародонтит.

*Гингивит* – воспалительное заболевание десен, при котором поражаются поверхностные ткани. Содержание никотина в сигарете вызывает сужение кровеносных сосудов, что приводит к пониженному притоку крови к деснам. Кроме того, снижение иммунного ответа, вызванное курением, задерживает ответную реакцию организма на токсичные микробы в полости рта, т.е. бактерии, присутствующие в зубном налете, могут принести больше вреда. При отсутствии лечения, гингивит переходит в пародонтит.

*Пародонтит* – «запущенная» форма гингивита. Это прогрессирующее воспалительное заболевание в окружающих зуб тканях, что может привести к необратимому разрушению десен и костной ткани, удерживающих его.
В результате воспалительных процессов образуются зубодесневые карманы, зубы становятся подвижными, что в конечном итоге может привести к их потере. У курильщиков она наблюдается два раза чаще, чем
у некурящих людей.

*Стоматит* (воспаление слизистой)

Обычно возникает у людей с вновь приобретенной привычкой. Очаг воспаления возникает чаще всего на нёбе, так как именно оно подвержено воздействию горячего токсичного дыма. Сопровождается стоматит болевыми ощущениями и жжением в области поврежденного участка.

*Рак ротовой полости*

При курении табака в полость рта выделяются токсины, а также раздражающие и канцерогенные химические вещества, которые изменяют слизистую оболочку. Горячий дым раздражает и обжигает её, химические вещества подавляют образование фермента – лизоцима, который обеззараживает полость рта. Слизистая становится более сухой, обновление её не происходит. Возникают заболевания органов полости рта, которые можно разделить на две категории: сопровождающиеся образованием дефектов слизистой – эрозии и язвы; либо – разрастаний на ней. Во втором случае возможно возникновение лейкоплакии (поражение слизистой оболочки рта, сопровождающееся ее повышенным ороговением), рака губы, языка, гортани.

Долго не проходящие язвы, эрозии, а также лейкоплакия, относятся
к предраковым, которые в любой момент, могут перейти в злокачественную форму. Исследования показывают, что заядлые курильщики в 6 раз больше подвержены риску развития рака полости рта, чем люди, не употребляющие табак.

*Ксеростомия (сухость в полости рта)*

Ксеростомия обычно наблюдается у пациентов со стажем курения более 5-ти лет. Она связана с тем, что табачный дым блокирует работу мелких слюнных желез во всей полости рта, в связи с чем перестаёт вырабатываться достаточное количество слюны. Появляются жалобы
на жжение в полости рта, некомфортные ощущения при приеме пищи, сухость слизистой. При ксеростомии начинает прогрессировать кариес
на всех зубах, так как нарушается кислотно-щелочной баланс в полости рта и поддерживается кислая среда.

Помимо описанных выше заболеваний у курильщиков наблюдается:

*Замедленное заживление ран во рту*

Это связано с пониженным кровоснабжением, вызванным никотином и сухостью во рту. Так, после удаления зуба на этом месте образуется кровяной сгусток, защищающий кость и нервные окончания. Курение противодействует успешному заживлению и препятствует формированию кровяного сгустка, в результате чего кость и нервные окончания становятся уязвимыми. Это может привести к инфицированию и возникновению сильной боли, плохо запаха изо рта и неприятным вкусовым ощущениям.

*Изменение вкуса*

Одно из изменений, которое курильщики отмечают после того, как совсем отказались от табака – это улучшение вкусовых ощущений при приёме пищи. Известно, что у них снижена чувствительность к запаху
и вкусу, так как язык постоянно покрыт вязкой густой слизью, которая затрудняет контакт пищи с ним и нервными окончаниями, которые воспринимают вкусовые ощущения. Следовательно, курильщики часто добавляют излишнее количество соли, сахара и других приправ и еду. Бросая курить, можно до некоторой степени восстановить утерянную остроту запаха и вкуса, однако, как скоро это произойдёт, зависит от того, как долго и много человек злоупотреблял табаком.

Подытожив всё вышесказанное, напрашивается вывод, что цена курения по степени его негативного воздействия на организм слишком велика, и не стоит подвергать себя неоправданному риску.

 В ГБУЗ «Климовская ЦРБ» имеется стоматологическое отделение в поликлинике, а также два стоматологических кабинета в Чуровичской и Новоропской врачебных амбулаториях, где ведут приём врачи –специалисты. По программе модернизации первичного звена здравоохранения нацпроекта «Здравоохранение» кабинеты обеспечены новыми стоматологическими установками, сухожаровыми шкафами и автоклавами, камерами для хранения стерильных инструментов, что значительно улучшило качество оказания медицинской помощи.

Отказ от курения является одним из наиболее важных шагов для улучшения своего здоровья и качества жизни. Неизменно, курение является одной из основных причин многих серьезных заболеваний, включая рак легких, болезни сердца и хронические заболевания дыхательных путей. Поэтому, если вы всерьез задумались об отказе от курения, знайте, что это, безусловно, правильное решение.
 Начать отказ от курения может быть непросто, особенно, если вы долгое время были курильщиком. Но важно помнить, что каждый шаг на пути к отказу от курения приближает вас к здоровой и счастливой жизни. Существует множество способов помочь себе отказаться от курения, начиная от никотиновой замены до участия в групповых программам поддержки. Начните с постановки четкой цели и разработки плана действий. Очень важно окружить себя поддержкой близких и друзей, которые будут рядом с вами на пути к отказу от курения. Кроме того, важно быть готовым к возможным срывам и не сдаваться при первой неудаче. Помните, что каждый день без сигарет – это победа и шаг вперед к здоровому образу жизни. Важно также найти альтернативные способы расслабиться и справляться со стрессом, не прибегая к курению.
 Отказ от курения может принести множество положительных изменений в вашей жизни, включая улучшение физического состояния, повышение самооценки и улучшение качества жизни в целом. Помните, что вы достойны лучшего, и отказ от курения – первый и важный шаг на пути к здоровой и счастливой жизни. Кроме того, отказ от курения может положительно повлиять на ваши отношения с окружающими. Ваше дыхание станет свежее, волосы и кожа будут выглядеть здоровее, и ваши близкие будут рады видеть вас заботящимся о своем здоровье. К тому же, отсутствие запаха табака от вас также будет приятно воспринято вашим окружением.
 Если вы курильщик со стажем, либо просто хотите быть в курсе состояния своего здоровья, в Климовской ЦРБ вы можете проверить состояние своей дыхательной системы, сделав обследования на оборудовании, полученном по программе модернизации первичного звена здравоохранения НП «Здравоохранение» - рентгенографию или флюорографию легких, маммографию, есть возможность проверить функциональное состояние своих легких, выполнив спирометрию. Ряд других обследований вы также можете пройти — ЭКГ, УЗИ внутренних органов, эндоскопические исследования, общий клинический и биохимический анализы крови, всё это в рамках профилактического медицинского осмотра, включая диспансеризацию, так как, о чём сказано выше, курение влияет практически на все системы нашего организма.

 По данным статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространённость курения как в стране, так и в нашем районе, неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространённости курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака. Эти продукты в силу содержания в них высокотоксичного никотина вызывают зависимость и другие заболевания, возникающие от содержащихся в табачном дыме токсинов. Агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний нацелен, в первую очередь, на подростков и молодёжь. Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные издеделия, а мифы об их безвредности – хорошо спланированная дезинформация табачной индустрии.

 Важно помнить, что отказ от курения – это долгосрочное инвестирование в ваше здоровье и благополучие. Однако результаты сразу не придут, и вам потребуется много сил и усилий, чтобы преодолеть эту привычку. Но каждый шаг на пути к отказу от курения стоит того, и вы обязательно добьётесь успеха, если будете настойчивы и целеустремлённы.

**Заведующая стоматологическим отделением Елена Павловна Жук**